COLECȚIA ZODIAC

John Gray •
Men are from Marş Women are from Venus

I.S.B.N. 973-645-174-7
Editura VREMEA
Adresa poştală:
Str. Constantin Daniel, nr. 14
010631, Bucureşti, sector 1
Redacția:
Piața Națiunilor Unite, nr. 3-5, bl. A, et. 5, ap.40 telefon 335.81.31 fax 311.02.19
e-mail: office@edituravremea.ro

I)R. JOHN GRAY

BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE

Femei Ce sunt de pe Venus

Un ghid practic pentru îmbunătățirea comunicării şi pentru obținerea rezultatelor dorite în relațiile dumneavoastră

TRADUCERE DE NICOLAE DAMASCHIN

EDITURA VREMEA BUCUREŞTI 2006

Men are from Mars, Women are from Venus
Dr. John Gray

Această carte este dedicată soției mele Bonnie Gray, cu toată dragostea şi afecțiunea. Dragostea, vulnerabilitatea, înțelepciunea şi forța ei m-au stimulat să fac tot ceea ce mi-a stat în putere ca să împărtăşesc şi celorlalți cele descoperite împreună.

Mulțumiri

îi mulțumesc soției mele, Bonnie, pentru că m-a însoțit pe drumul realizării acestei cărți. îi mulțumesc pentru că mi-a îngăduit să împărtăşesc întâmplările noastre şi în special pentru că m-a ajutat să înțeleg şi să respect punctul de vedere feminin.
Le mulțumesc celor trei fiice ale noastre, Shannon, Mie şi Lauren, pentru dragostea şi aprecierea constantă. încercarea de a fi părinte mi-a permis să înțeleg eforturile părinților mei şi să-i iubesc şi mai mult. Faptul de a fi tată m-a ajutat în mod deosebit să-mi înțeleg şi să-mi iubesc tatăl.
Mulțumesc tatălui şi mamei pentru eforturile lor pline de dragoste de a-şi creşte cei şapte copii. îi mulțumesc fratelui meu mai mare, David, pentru că mi-a înțeles sentimentele şi mi-a admirat spusele. Mul fratelui meu William pentru că m-a îndreptat în vederea unor realizări mai importante. Mulțumesc fratelui meu Robert pentru lungile şi interesantele discuții pe care le purtam până în zori şi pentru ideile lui sclipitoare de pe urma cărora beneficiez mereu. îi mulțumesc fratelui meu Tom pentru încurajări şi pentru sprijinul lui pozitiv. Mulțumesc surorii mele Virginia pentru încrederea acordată şi aprecierea seminariilor mele. îi mulțumesc fratelui mai mic Jimmy, acum decedat, pentru dragostea şi admirația lui care continuă să mă încurajeze în momentele grele.
Mulțumesc agentului Patti Breitman, al cărui ajutor, creativitate strălucită şi entuziasm m-au călăuzit de la conceperea până la finalizarea acestei cărți.
îi mulțumesc Carolei Bidnick pentru sprijinul inspirat acordat la începutul acestui proiect. Mulțumesc Suzanei Moldow şi lui Nancy Peske pentru reacțiile şi sfaturile lor de profesionişti. Mulțumesc personalului de la HarperCollins pentru atenția continuă pe care mi-au arătat-o.
Le mulțumesc miilor de oameni care au participat la seminariile mele, şi-au împărtăşit istoriile şi m-au încurajat să scriu această carte. Reacțiile lor pozitive şi afectuoase m-au ajutat să realizez această prezentare simplă a unui subiect atât de complex.
Le mulțumesc pacienților mei care şi-au dezvăluit problemele atât de intime şi au avut încredere în sprijinul meu.
îi mulțumesc lui Steve Martineau pentru înțelepciunea, price-
perea şi influența sa care se fac simțite în toată această carte. Le mulțumesc diferiților mei promotori, care au pus suflet în realizarea Seminariilor Relaționale John Gray, unde acest material a fost testat şi dezvoltat: Elley şi Ian Coren din Santa Cruz; Debra Mudd, Gary şi Helen Francell din Honolulu; Bill şi Judy Elbring din San Francisco; David Obstfeld şi Fred Kliner din Washington, D.C.; Elisabeth Kling din Baltimore; Clark şi Dottie Bartell din Seattle; Michael Najarian din Phoenix; Gloria Manchester din Los Angeles; Sandee Mac din Houston; Earlene Carrillo din Las Vegas; David Farlow din San Diego; Bart şi Merril Jacobs din Dallas; Ove Johhansson şi Ewa Martensson din Stockholm.
Le mulțumesc lui Richard Cohen şi Cindy Black de la editura Beyond Words pentru sprijinul sincer şi afectuos față de cartea mea precedentă, *Men, Women and Relationships,* care a generat ideile din această carte.
îi mulțumesc lui John Vestman de la Trianon Studios pentru înregistrarea audio profesionistă a întregului seminar şi lui Dave Marton şi echipei de la Cassette Express pentru aprecierile asupra acestui material şi calitatea serviciilor prestate.

Le mulţumesc membrilor grupului de bărbaţi pentru că şi-au dezvăluit istoriile şi în special lui Lenney Eiger, Charles Wood, Jacques Early, David Placek şi Chris Johns care mi-au furnizat un feedback atât de valoros pentru redactarea manuscrisului.
îi mulţumesc secretarei mele Ariana pentru eficacitate şi pentru prelucrarea responsabilă a problemelor de birou în timpul lucrului la acest proiect.
Mulţumesc avocatului meu (adoptat de copiii mei ca bunic), Jerry Riefold, pentru a fi fost mereu în preajmă.
îi mulţumesc lui Clifford McGuire pentru prietenia neîntreruptă de douăzeci de ani. Nu-mi puteam dori un prieten mai bun şi mai rezonabil.

Introducere

După o săptămână de la naşterea fiicei noastre Lauren, soţia mea Bonnie şi cu mine eram complet epuizaţi. Lauren ne trezea în fiecare noapte. Bonnie avusese probleme la naştere şi lua analgezice. Abia putea să umble. După cinci zile de stat acasă pentru a o ajuta, am reînceput lucrul. Ei părea să-i meargă mai bine.
Pe când eram plecat, i s-au terminat calmantele. In loc să mă sune la birou, ea l-a rugat pe unul dintre fraţii mei, care venise în vizită, să îi cumpere. însă fratele meu nu i-a mai adus medicamentul, în consecinţă, ea a petrecut toată ziua chinuită de dureri şi având grijă de un nou născut.
Nu am ştiut că avusese o zi atât de îngrozitoare. Când m-am întors acasă, ea era foarte indispusă. Am interpretat greşit cauza supărării ei, luând-o ca un blam la adresa mea. Mi-a spus:
—Toată ziua am avut dureri... Mi s-au terminat pastilele. Am stat la pat şi nimănui nu i-a păsat! M-am apărat: —De ce nu m-ai sunat?
—L-am rugat pe fratele tău, dar a uitat! L-am aşteptat toată ziua să se întoarcă. Ce pot să fac? Abia pot să umblu. Mă simt atât de părăsită!
în acel moment am izbucnit şi eu, cam cu capsa pusă în ziua aceea. Eram supărat că nu mă sunase. Eram furios că mă acuza pe mine, când eu nici nu ştiusem că avusese dureri. După un schimb de cuvinte tari, m-am îndreptat spre uşă. Eram obosit, nervos şi auzisem destule. Amândoi ajunsesem la capătul puterilor.
Atunci s-a petrecut ceva care urma să-mi schimbe viaţa. Bonnie mi-a spus:
—Stai, te rog, nu pleca. Acum am nevoie cel mai mult de tine. Am dureri. N-am dormit de zile întregi. Te rog, ascultă-mă. M-am oprit un moment. Ea mi-a spus:
—John Gray, tu îmi eşti prieten doar la bine. Cât timp sunt Bonnie cea drăguţă şi iubitoare tu-mi stai la dispoziţie, dar cum nu mai sunt aşa, o ştergi pe uşă afară.
S-a oprit, iar ochii i s-au umplut de lacrimi. Apoi a spus pe alt ton: —Chiar acum am dureri. Nu am ce să-ţi ofer, este momentul când am cea mai mare nevoie de tine. Te rog, vino aici şi strânge-mă în braţe. Nu trebuie să-mi spui nimic. Am nevoie doar să simt îmbrăJ ţişarea ta. Te rog, nu pleca.
M-am apropiat şi am ţinut-o în braţe, în tăcere. Ea a plâns îj braţele mele. După câteva minute mi-a mulţumit că am rămas. Mi-aj repetat că avusese pur şi simplu nevoie să-mi simtă îmbrăţişarea.
In acel moment am început să înţeleg adevăratul sens al dragosJ tei necondiţionate. Mă considerasem întotdeauna un om iubitor. Dar ea avea dreptate. Fusesem un prieten

de zile bune. Cât timp fusese veselă şi drăguţă, îi răspunsesem prin dragoste. Dar, dacă era nefericită! sau indispusă, mă simţeam vizat şi atunci o contraziceam sau o evitam, In ziua aceea, pentru prima oară, n-am lăsat-o singură. Am rămas^ şi m-am simţit formidabil. Am reuşit să-i ofer ceva atunci când ea: avea nevoie cu adevărat de mine. Asta arată adevărata dragoste. Să ai grijă de celălalt şi să te încrezi în iubire. Să fii prezent în momentele: ei grele. M-am minunat cât de uşor mi-a fost să o ajut după ce mi s-a arătat cum să o fac.
Cum de-mi scăpase asta? Ea avusese nevoie doar să vin şi să oi ţin în braţe. O femeie ar fi simţit instinctiv ceea ce-i trebuia lui Bonnie. Dar, ca bărbat, n-am ştiut că atingerea, îmbrăţişarea, faptul de a oj asculta erau atât de importante pentru ea. învăţând aceste diferenţe, am deschis un nou gen de relaţii cu soţia mea. Nu mi-aş fi închipuit vreodată că se putea atât de simplu să punem capăt unui conflict.
înainte, în situaţii similare devenisem indiferent şi lipsit de afecţiune, pur şi simplu fiindcă n-aveam idee ce să fac altceva. în consecinţă, prima mea căsnicie fusese foarte dureroasă şi dificilă. Incidentul cu Bonnie mi-a arătat cum aş putea schimba acest model de comportare. Asta a condus la cei şapte ani de cercetare, pentru a extinde şi perfecţiona informaţiile cuprinse în această carte privind bărbaţii şi femeile. Am înţeles, într-un mod foarte concret şi în termeni specifici, cum diferă femeile de bărbaţi; am început dintr-o dată să înţeleg că nu e nevoie să iau căsătoria ca pe o luptă. Prin conştientizarea diferenţelor dintre noi, Bonnie şi cu mine am reuşit să îmbunătăţim considerabil comunicarea dintre noi şi să ne bucurăm mai mult unul de altul.
Continuând să accept şi să explorez diferenţele dintre noi, am descoperit noi căi de a îmbunătăţi toate relaţiile noastre. Am aflat în legătură cu aceasta, lucruri pe care părinţii noştri nu le-au cunoscut niciodată, astfel că nu ar fi putut să ni le spună. Când am început să împărtăşesc aceste cunoştinţe celor care veneau la mine pentru consi-liere, relaţiile acestora s-au îmbunătăţit, de asemenea. Mii de persoane, care urmau seminariile mele de la sfârşit de săptămână, au constatat că relaţiile lor se transformau simţitor de la o zi la alta.
Chiar şi după şapte ani, persoane singure sau cupluri încă mai vorbesc despre urmările benefice. Primesc fotografii cu perechi fericite 8 ci cu copiii lor, scrisori în care-mi mulţumesc pentru salvarea căsniciei lor. Cu toate că dragostea lor a fost cea care le-a salvat de fapt căsnicia, ei ar fi divorţat dacă n-ar fi ajuns la un grad mai profund de înţelegere a sexului opus.
Susan şi Jim erau căsătoriţi de nouă ani. Ca majoritatea cuplurile ej s-au iubit unul pe altul la început, dar după ani de frustrări tot mai mari şi de dezamăgiri, pasiunea s-a stins şi au hotărât să renunţe. Totuşi, înainte de a divorţa, au participat la seminarul meu. Susan a spus:
—Am încercat totul pentru a face această relaţie să funcţioneze. Dar suntem prea diferiţi.
în timpul seminarului ei au aflat cu uimire că diferenţele dintre ei nu erau doar normale ci şi previzibile. I-a încurajat faptul că şi alte cupluri au parcurs acelaşi tip de relaţii. în numai două zile, Susan şi Jim au ajuns la o înţelegere cu totul nouă în privinţa femeilor şi a bărbaţilor.

Ei s-au îndrăgostit din nou unul de altul. Relațiile lor s-au schimbat în mod miraculos. Departe de ei gândul de a divorța. Erau bucuroşi să-şi petreacă restul vieții împreună. Jim spunea:
—Aceste cunoştințe privind deosebirile dintre noi mi-au redat soția. Este cel mai mare dar pe care-l puteam primi. Ne iubim din nou.
Şase ani mai târziu, când m-au invitat în noua lor casă să le vizitez familia, ei încă se mai iubeau. îmi mulțumeau pentru că i-am ajutat să se înțeleagă unul pe altul şi să nu se despartă.
Deşi aproape toată lumea este de acord că bărbații se deosebesc de femei, *este totuşi neclar* pentru cei mai mulți în ce constau aceste deosebiri.
Multe lucrări din ultimii zece ani au studiat problema, încercând să definească aceste deosebiri. Deşi s-au realizat progrese importante, multe lucrări sunt unilaterale şi, din nefericire, întăresc neîncrederea şi resentimentele față de sexul opus. De obicei se consideră că unul dintre sexe este nedreptățit de către celălalt. Se simțea nevoia unui ghid pentru înțelegerea deosebirilor dintre bărbații *normali* şi femeile *normale.*
Pentru ameliorarea relațiilor dintre sexe este necesară înțelegerea acestor diferențe, care să ducă la întărirea sentimentului de demnitate, fiind în acelaşi timp un stimulent pentru încrederea reciprocă, responsabilitatea personală, o mai bună cooperare şi mai multă dragoste. Ca rezultat al chestionării a peste 25.000 de participanți din cadrul semi-nariilor mele, am reuşit să stabilesc cu precizie în ce mod diferă bărbații de femei. Explorând aceste deosebiri veți simți cum zidurile resentimentelor şi ale neîncrederii se prăbuşesc.
Deschiderea sufletului duce la mai multă indulgență şi la o motivație mai puternică de a oferi sau primi dragoste şi sprijin. Cunoscând aceasta, sper că nu vă veți opri la sugestiile din carte şi veți continua să găsiți căi noi prin care să realizați relațiile afectuoase cu sexul opus.
Toate principiile cuprinse în cartea de față au fost testate şi verificate. Cel puțin 90% din cei peste 25.000 de subiecți chestionați s-au recunoscut categoric în descrieri. Dacă te vei surprinde încuviințând din cap în timp ce citeşti şi spunând „Da, da, de mine e vorba", atunci în mod sigur nu eşti singurul. Şi asemenea celorlalți, care au be-neficiat aplicând experiența cuprinsă în această carte, o poți face şi tu.
Această carte dezvăluie strategii noi pentru reducerea tensiunilor şi stimularea unei afecțiuni sporite, în primul rând prin identificarea detaliată a modului în care se deosebesc bărbații de femei. Se oferă sugestii practice despre felul în care poate fi redusă frustrarea şi dezamăgirea şi cum poate creşte intimitatea şi mulțumirea.
Nu este nevoie ca relațiile între sexe să implice o luptă. Tensiunea, resentimentele şi conflictele apar numai când nu ne înțelegem unul pe altul. Foarte mulți oameni sunt frustrați în relațiile lor. Ei îşi iubesc partenerii, dar la apariția unei încordări nu ştiu cum să procedeze ca să îndrepte lucrurile.
înțelegând cât de diferiți sunt bărbații de femei, veți afla şi căi noi pentru a sprijini în mod eficient persoanele de sex opus. Veți învăța cum să generați afecțiunea pe care o meritați. S-ar putea să vă minunați cum reuşeşte cineva care nu a citit cartea să întrețină o relație reuşită.
Lucrarea de față este un manual al relațiilor afectuoase pentru anii '90. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbații de femei în toate domeniile vieții. Şi nu numai că

cele două sexe comunică diferit, dar ele gândesc, simt, percep, reacționează, răspund, iubesc şi apreciază în mod diferit. Aproape că par să provină de pe planete diferite, vorbind limbi deosebite şi având altă nevoie de hrană.
înțelegerea aprofundată a diferențelor ajută la eliminarea multora dintre frustrările întâmpinate în relațiile cu sexul opus şi în încercările de a-l înțelege. Neînțelegerile pot fi spulberate rapid sau prevenite. Speranțele nerealizate sunt corectate uşor. Când îți aduci aminte că partenerul diferă de tine la fel de mult ca cineva de pe altă planetă, poți să te relaxezi şi să cooperezi în loc să te opui şi să încerci să elimini diferențele.
Pe parcursul acestei lecturi veți deprinde tehnici de a rezolva problemele practice care se ivesc de pe urma diferențelor dintre noi. Lucrarea nu este doar o analiză teoretică a diferențelor psihologice, ci şi un manual practic pentru a reuşi în stabilirea unor relații afectuoase.
Adevărul principiilor prezentate este evident şi poate fi validat prin propria dumneavoastră experiență, ca şi pe baza bunului simț. Multe exemple exprimă în mod simplu şi concis ceea ce ați simțit dintotdeauna pe cale intuitivă. Această confirmare vă va ajuta să fiți voi înşivă şi să nu vă pierdeți identitatea în relațiile cu partenerul.
Ca reacție la aceste dezvăluiri, bărbații spun adesea: „Este exact descrierea mea. M-ați urmărit cumva? Acum nu mai am impresia că este ceva în neregulă cu mine".
Iar femeile spun: „în sfârşit, bărbatul mă ascultă. Nu mai trebuie sâ mă lupt pentru a mi se da dreptate. Când i-ați explicat deosebirile, soțul meu a înțeles. Mulțumesc!"
Acestea sunt doar câteva dintre miile de comentarii încurajatoare pe care oamenii le-au făcut după ce au aflat că bărbații vin de pe planeta Marte iar femeile, de pe planeta Venus. Rezultatele acestui nou program pentru înțelegerea sexului opus nu sunt numai spectaculoase şi imediate, ci şi de lungă durată.
Desigur că drumul care duce la stabilirea unei relații afectuoase poate fi uneori accidentat. Problemele sunt inevitabile. Iar aceste probleme pot genera resentimente şi respingere; sau pot constitui ocazii de a aprofunda intimitatea şi a spori dragostea, grija şi încrederea. Informațiile din această carte nu dau o soluție „cât ai bate din palme", pentru toate problemele. în schimb ele oferă o abordare nouă a modului de a vă sprijini pe relațiile cu ceilalți în depăşirea problemelor. Având aceste cunoştințe veți dispune de mijloacele necesare pentru a obține afecțiunea la care aveți dreptul şi pentru a-i acorda partenerului dragostea şi sprijinul la care este îndreptățit.
Se fac multe generalizări asupra oamenilor în această lucrare. Probabil că veți considera unele din comentarii mai adevărate decât altele... în definitiv, suntem ființe unice, cu experiențe unice. Uneori, în timpul seminariilor mele, cupluri şi indivizi singuri mi-au mărturisit că se regăsesc în exemplele referitoare la bărbați şi la femei, dar într-un alt mod. Bărbatul se regăsea în descrierea femeilor şi femeia, în cea a bărbaților. Am numit aceasta inversarea rolurilor.
Dacă veți descoperi existența unei inversări a rolurilor, vreau să vă asigur că nu contează. Aş sugera ca atunci când nu vă recunoaşteți într-un exemplu din această carte, să ignorați neconcordanța (trecând mai departe la ceea ce vi se potriveşte) sau să vă analizați mai în profunzime. Mulți bărbați şi-au negat o parte din caracteristicile masculine, în scopul de a deveni mai afectuoşi şi mai grijulii. în mod similar, multe femei şi-au reprimat unele din atributele lor feminine în scopul de a-şi câştiga existența în condițiile unei pieți a muncii care recompensează atributele masculine.

Dacă aşa stau lucrurile, arunci aplicând sugestiile, strategiile şi tehnicile prezentate nu numai că veți da naştere unei pasiuni crescânde în relațiile voastre, dar veți echilibra treptat raportul dintre caracteristicile masculine şi feminine.
în această carte nu abordez decât problema *de ce* există deosebiri între bărbați şi femei. Aceasta este o problemă complexă pentru care există multe răspunsuri, mergând de la diferenţe biologice, influenţa Părintească, educaţia, naşterea, până la influenţa culturală a societății, mediului şi a istoriei. (Aceste chestiuni sunt studiate în profunzime în cartea mea *Men, Women and Relationships: Making Peace with the Opposite Sex'.*
Deşi efectele favorabile ale aplicării informaţiilor prezentate aici sunt imediate, lucrarea de faţă nu înlătură necesitatea terapiei şi ai consilierii pentru cuplurile cu probleme sau pentru cei proveniţi din familii destrămate. Chiar şi persoane sănătoase ar putea avea nevoie de terapie sau sfaturi în momentele grele. Cred cu convingere în transformările treptate şi puternice care au loc în urma terapiei, consilierii cuplurilor şi a şedinţelor în douăsprezece etape cu grupurile de recuperare .
Am auzit în repetate rânduri oameni care spuneau că au profitat, mai mult de pe urma acestei noi înţelegeri a relaţiilor decât de pe urma unor ani de terapie. Totuşi, consider că anii de terapie sau de muncă de recuperare au furnizat baza care le-a permis să aplice cu atâta succes cunoştinţele prezentate aici.
Dacă trecutul nostru a fost disfuncţional, atunci chiar şi după ani **j** de terapie sau participare la grupuri de recuperare vom avea nevoie de \ imaginea concretă a unor relaţii sănătoase. Cartea de faţă oferă această imagine. Pe de altă parte, chiar dacă trecutul a fost plin de dragoste şi grijă, vremurile s-au schimbat şi o nouă abordare a \ relaţiilor între sexe este totuşi necesară. Este esenţial să deprindem ! moduri noi şi sănătoase de interacţiune şi de comunicare.
Cred că oricine poate beneficia de pe urma acestei cărţi. Singura reacţie negativă pe care o am de la participanţii la seminariile mele şi ' din scrisorile pe care le primesc este: „Mi-aş fi dorit ca cineva să-mi j fi spus asta mai devreme".
Niciodată nu este însă prea târziu să aduci mai multă afectivitate (în relaţiile tale. Trebuie doar să afli un mod nou de a o face; indiferent dacă urmezi sau nu o terapie, dacă vrei să ai relaţii mai bune cu sexul opus, cartea de faţă îţi este utilă.
Este o plăcere să vă ofer acest volum.
Fie ca înţelepciunea şi dragostea voastră să devină mai puternică.
Fie ca frecvenţa divorţurilor să scadă, iar a căsătoriilor fericite să
crească. Copiii noştri merită o lume mai bună.
John Gray
15 noiembrie 1991
Mill Valley, California.

Note:
[1] Bărbaţi, femei şi relaţiile dintre ei; cum să faci pace cu sexul opus (n.ed.).
[2] în S.U.A. cuplurile recurg adeseori la sfaturile unui psiholog sau la şedinţe de terapie în grup sub conducerea unui psihiatru (n.ed.).

CAPITOLUL 1
BĂRBAȚII VIN DE PE PLANETA MARTE, IAR FEMEILE, DE PE PLANETA VENUS
Să ne imaginăm că bărbații vin de pe Marte, iar femeile de pe Venus. Cândva, demult, privind prin telescoapele lor, marțienii le-au descoperit pe venusiene. Simpla lor vedere le-a trezit sentimente pe care nu le mai încercaseră până atunci. S-au îndrăgostit şi-au inventat rapid călătoriile spațiale - au zburat spre Venus.
Venusienele i-au întâmpinat pe marțieni cu brațele deschise. Ele intuiseră că va veni această zi. Sufletele lor s-au deschis pentru o iubire pe care nu o mai cunoscuseră vreodată.
Dragostea dintre venusiene şi marțieni a fost miraculoasă. Erau încântați să fie împreună, să lucreze împreună şi să-şi împărtăşească gândurile. Deşi proveniți din lumi diferite, pe ei îi delecta tot ce îi diferenția. Au petrecut luni întregi învățând să se cunoască, explorându-se şi analizându-şi nevoile, preferințele şi modelele comportamentale diferite. Ani de zile au trăit împreună în dragoste şi armonie.
Apoi au decis să zboare către Pământ. La început totul a fost minunat şi frumos. Dar efectele atmosferei pământene s-au făcut simțite şi, într-o zi, toată lumea s-a trezit cuprinsă de o amnezie de un tip special - *o amnezie selectivă!*
Atât marțienii cât şi venusienele au uitat că proveneau de pe planete diferite şi era normal ca şi ei să se deosebească. într-o bună zi, tot ce aflaseră despre diferențele dintre ei li s-a şters din memorie. Şi, din acea zi, bărbații şi femeile au intrat în conflict.
SĂ NE AMINTIM DE DEOSEBIRILE DINTRE NOI
Dacă nu sunt conştienți de faptul că suntem concepuți astfel încât să ne deosebim unii de alții, între bărbați şi femei vor exista conflicte. De obicei ne supărăm şi ne simțim dezamăgiți de celălalt sex fiindcă uităm acest adevăr important. Ne aşteptăm ca sexul opus să ne fie cât mai asemănător. Dorim să „vrea ceea ce vrem şi noi" şi să >,simtă ceea ce simțim şi noi".
Presupunem în mod greşit, când partenerii noştri ne iubesc, că ei vor reacționa şi se vor comporta într-un anume fel - felul în care reacționăm şi ne comportăm şi noi când iubim pe cineva. Această atitudine ne determină să fim dezamăgiți în permanență şi ne împiedică să acordăm suficient timp pentru a discuta cu afecțiune despre diferențele dintre noi.
Noi presupunem în mod eronat că dacă partenerii ne iubesc, ei vor reacționa şi se vor comporta într-un anume fel - felul în care reacționăm şi ne comportăm noi când iubim pe cineva.
Bărbații greşesc aşteptându-se ca femeile să gândească, să comunice şi să reacționeze la fel ca ei; femeile greşesc aşteptând ca bărbații să simtă şi să reacționeze aşa cum fac ele. Noi am uitat că bărbații şi femeile trebuie să fie diferiți. De aceea, în relațiile noastre apar frecvent fricțiuni şi conflicte inutile.

Recunoscându-le cu claritate, respectând aceste diferenţe, se reduc în mod substanţial confuziile în relaţiile cu sexul opus. Dacă îţi aminteşti că bărbaţii provin de pe Marte, iar femeile, de pe Venus, totul poate fi explicat.

O TRECERE ÎN REVISTĂ A DIFERENŢELOR

Pe parcursul acestei cărţi voi discuta foarte amănunţit deosebirile dintre sexe. Fiecare capitol vă va oferi cunoştinţe noi şi fundamentale pe care le vom explora:

în capitolul 2 vom analiza modul în care valorile bărbaţilor se deosebesc în mod inerent de cele ale femeilor şi vom încerca să înţelegem cele două greşeli principale pe care le facem în relaţiile cu sexul opus: bărbaţii oferă fără rost soluţii şi neglijează sentimentele, în timp ce femeile oferă sfaturi şi indicaţii care nu le-au fost solicitate. Prin înţelegerea originilor noastre diferite, devine evident de ce bărbaţii şi femeile fac, *fară să-şi dea seama,* aceste greşeli. Amintindu-ne aceste diferenţe, ne putem corecta greşelile şi putem răspunde unul altuia mai eficient.

în capitolul 3 vom descoperi modul diferit în care bărbaţii şi femeile fac faţă stressului. în timp ce marţienii tind să se retragă şi să se gândească în tăcere la ceea ce-i deranjează, venusienele simt o nevoie instinctivă de a vorbi despre problemele lor. Veţi afla noi strategii pentru a obţine ceea ce doriţi în aceste momente de tensiune.

Vom studia cum să-i îndreptăţim pe cei de sex opus în capitolul 4. Bărbaţii se justifică atunci când se simt necesari, pe când femeile se simt preţuite. Vom discuta cele trei etape de îmbunătăţire a relaţiilor şi vom vedea cum să depăşim cele mai mari dificultăţi ale noastre: bărbaţii trebuie să-şi înfrângă reţinerea de a oferi afecţiunea, în timp ce femeile trebuie să-şi depăşească reţinerea de a o primi. 14

în capitolul 5 veţi afla despre neînţelegerile dintre bărbaţi şi femei, datorate faptului că vorbesc limbi diferite. Vă este pus la dispoziţie un *dicţionar frazeologic marţian-venusian* pentru traducerea celor mai frecvente expresii. Veţi vedea cum bărbaţii şi femeile vorbesc sau tac din motive complet diferite. Femeile vor învăţa ce să facă atunci când un bărbat se opreşte din vorbit, iar bărbaţii vor învăţa cum să asculte mai bine, fără să se simtă frustraţi.

în capitolul 6 veţi descoperi cum bărbaţii au nevoie de un alt fel de intimitate. Un bărbat se apropie, dar inevitabil trebuie să se retragă. Femeile vor învăţa cum să sprijine acest proces de retragere, astfel încât bărbatul să revină la ele ca un elastic. Ele vor afla, de asemenea, care sunt cele mai bune momente pentru a purta conversaţii intime cu un bărbat.

Vom studia în capitolul 7 modul cum fazele afectivităţii feminine cresc si descresc ritmic, într-o mişcare ondulatorie. Bărbaţii vor învăţa cum să interpreteze corect aceste fluctuaţii uneori neaşteptate. Ei vor învăţa, de asemenea, să-şi dea seama când este mai multă nevoie de ei şi arta de a acorda sprijin în acele momente fără a fi nevoie să facă sacrificii.

în capitolul 8 veţi descoperi că bărbaţii oferă genuri de afecţiune de care au ei nevoie şi nu cel de care are nevoie sexul opus. Bărbaţii au nevoie în primul rând de o dragoste care să se bazeze pe încredere, acceptare şi admiraţie. Necesitatea principală a femeilor este o dragoste care să implice grijă, înţelegere şi respect. Veţi descoperi şase din cele mai frecvente cazuri în care vă îndepărtaţi partenerul în mod inconştient.

în capitolul 9 vom vedea cum să evităm discuţiile neplăcute. Bărbaţii vor afla că, acţionând ca şi cum ar avea întotdeauna dreptate, ei pot să anihileze sentimentele

femeilor. Femeile vor afla că transmit în mod inconştient mesaje de dezaprobare în locul celor de nepotrivire, declanşând astfel reacţii de apărare din partea bărbatului. Va fi studiată anatomia unei dispute şi vor fi oferite numeroase sugestii practice pentru stabilirea unei comunicări eficace.
în capitolul 10 se va arăta modul diferit în care bărbaţii şi femeile apreciază faptele partenerului. Bărbaţii vor afla că pentru venusiene fiecare atenţie are aceeaşi însemnătate, indiferent de dimensiune, în loc să se concentreze asupra unui dar însemnat, bărbaţilor li se aminteşte că micile expresii ale afecţiunii sunt la fel de importante. Sunt enumerate 101 feluri de a marca puncte în relaţiile cu femeile. Femeile sunt învăţate, în schimb, să-şi orienteze energiile în direcţii care au însemnătate pentru bărbaţi, oferindu-le ceea ce-şi doresc aceştia.
în capitolul 11 veţi învăţa moduri de a comunica unul cu altul în momentele dificile. Sunt discutate modurile diferite în care bărbaţii şi
15 femeile îşi ascund sentimentele şi se arată importanţa împărtăşirii sentimentelor. Este recomandată Tehnica Scrisorii de Dragoste pentru exprimarea unor sentimente negative faţă de parteneri, ca un mod de a găsi mai multă dragoste şi înţelegere.
Veţi înţelege din capitolul 12 de ce venusienelor le este mai greu să ceară sprijin şi de ce marţienii se opun de obicei solicitărilor. Veţi afla cum expresiile „n-ai putea" şi „poţi" îi irită pe bărbaţi şi ce formule să folosiţi în schimb. Veţi deprinde secrete de a stimula un bărbat să dea mai mult şi veţi descoperi avantajele de a fi concis, direct şi de a utiliza o exprimare corectă.
în capitolul 13 veţi descoperi cele patru anotimpuri ale dragostei. Această perspectivă realistă a felului în care se schimbă şi evoluează vă va ajuta să depăşiţi obstacolele inevitabile care apar în orice relaţie. Veţi vedea cum trecutul dumneavoastră sau al partenerului vă poate afecta relaţia şi veţi descoperi moduri de a întreţine viu miracolul dragostei.
în fiecare capitol al acestei cărţi veţi descoperi noi secrete pentru a realiza legături afectuoase şi de durată. Fiecare nouă descoperire va spori capacitatea dumneavoastră de a avea relaţii care să vă satisfacă.

BUNELE INTENŢII NU SUNT SUFICIENTE

A te îndrăgosti este întotdeauna un miracol. Pare ceva etern ca şi cum dragostea va dura pe vecie. Noi credem în mod naiv că suntem cumva scutiţi de problemele pe care le-au avut părinţii noştri, nefiind îngrijoraţi că dragostea se va stinge. Suntem siguri că aşa trebuie să fie şi că urmează să trăim întotdeauna fericiţi.
Dar pe măsură ce magia se stinge şi viaţa zilnică îşi intră în drepturi, iese la iveală faptul că bărbaţii continuă să ceară femeilor să gândească şi să reacţioneze ca ei, iar femeile aşteaptă de la bărbaţi să se poarte ca ele. Fără o cunoaştere limpede a diferenţelor dintre noi, nu acordăm suficient timp pentru a ne înţelege şi a ne respecta unii pe alţii. Devenim pretenţioşi, iritaţi, acuzatori şi intoleranţi.
Cu toate intenţiile bune, dragostea continuă să moară. Problemele curente reuşesc cumva să se infiltreze. Se acumulează resentimentele. Comunicarea se degradează. Neîncrederea sporeşte. Rezultă respingerea şi evitarea. Miracolul dragostei este pierdut.
Ne întrebăm pe noi înşine:
Cum se întâmplă asta?

De ce se întâmplă asta?
De ce ni se întâmplă nouă?
Pentru a răspunde acestor întrebări, cei mai celebri gânditori au elaborat strălucite şi complexe sisteme filozofice şi psihologice. Totuşi, vechiul model revine. Dragostea moare. Se întâmplă aproape tuturor. 16
în fiecare zi, milioane de indivizi îşi caută un partener pentru a împărți acest sentiment special de iubire. în fiecare an, milioane de cupluri se unesc, cu dragoste, apoi se despart deoarece au pierdut dragostea. Dintre cei care sunt în stare să întrețină dragostea un timp destul de îndelungat pentru a ajunge la căsătorie, doar 50% nu se despart ulterior. Din cei 50%, care rămân împreună, probabil că jumătate nu sunt satisfăcuți. Ei stau împreună din loialitate, obligaţie sau din teama de a începe din nou. Efectiv, foarte puțini oameni sunt capabili să-şi dezvolte iubirea. Totuşi se întâmplă.
Când bărbații şi femeile sunt în stare să se respecte şi să-şi accepte deosebirile, atunci dragostea are şanse să înflorească.
Prin înțelegerea diferențelor ascunse dintre sexe putem reuşi mai uşor să oferim şi să primim dragostea. încuviințând şi acceptând diferențele dintre noi, pot fi descoperite soluții constructive prin care să obținem ceea ce dorim. Şi, cel mai important, putem învăța cum să-i iubim şi să-i ajutăm pe cei la care ținem.
Dragostea este un miracol şi poate dura dacă ne amintim de deosebirile dintre noi.

CAPITOLUL 2

DOMNUL REZOLVĂ-TOT ŞI COMITETUL DE PERFECȚIONARE

Femeile se plâng cel mai adesea că bărbații nu le ascultă. Bărbatul sau o ignoră cu totul când ea îi vorbeşte, sau ascultă câteva cuvinte, stabileşte care este problema, îşi pune mândru pălăria domnului Rezolvă-tot şi îi oferă soluția care să o facă să se simtă mai bine. El este nedumerit când ea nu-i apreciază gestul afectuos. Nu contează de câte ori îi repetă ea că el nu o ascultă, că nu o înțelege **şi** continuă să facă acelaşi lucru. Ea doreşte înțelegere, iar el crede **că** are nevoie de soluții.
Bărbații se plâng cel mai adesea că femeile încearcă permanent să-i schimbe. Când o femeie iubeşte, ea se simte responsabilă **să**-l ajute pe bărbat să evolueze şi încearcă să îmbunătățească felul în care acesta acționează. Ea se constituie într-un Comitet de Perfecționare iar el devine ținta ei principală. Nu contează cât de mult se opune el ajutorului, ea persistă, aşteptând orice ocazie de a-l ajuta sau de **a-i** spune ce să facă. Ea consideră că are grijă de el, în timp ce el **se** consideră îngrădit. Ceea ce el îşi doreşte este încuviințarea ei.
Aceste două probleme pot fi rezolvate înțelegând mai întâi de ce bărbații dau soluții şi de ce femeile caută să-i îmbunătățească.
Hai să ne imaginăm că ne întoarcem înapoi în timp şi, observând viața pe Marte şi Venus, înainte ca locuitorii acestora să se fi descoperit unul pe altul, vom afla câte ceva despre bărbați şi femei.

VIAȚA PE MARTE

Marțienii prețuiesc puterea, competența, eficiența şi realizările. Ei fac tot timpul ceva pentru a se afirma sau a-şi dezvolta forța şi îndemânarea. Conştiința lor de sine se

defineşte prin capacitatea de a obține rezultate. Ei resimt împlinirile în primul rând prin succese şi realizări.
Conştiința de sine a bărbatului se defineşte prin _capacitatea sa de a obține rezultate._
Totul pe Marte este o reflectare a acestor valori. Chiar şi îmbrăcămintea este concepută pentru a reflecta talentul şi competența lor. Polițiştii, soldații, oamenii de afaceri, savanții, şoferii de taxi, 18 tehnicienii şi şefii poartă cu toții uniforme sau, cel puțin, pălării care oglindesc competența şi puterea lor.
Ei nu citesc reviste ca „Psychology Today"[1], „Seif[2] sau „People"[3]. Sunt preocupați mai mult cu activități în aer liber, cum ar fi vânătoarea, pescuitul, maşinile de curse. Sunt interesați de ştiri, buletine meteo, sport, romane de dragoste şi cărți cu sfaturi de tipul „Ajută-te singur". îi interesează mai mult „obiectele" şi „lucrurile" decât oamenii şi sentimentele. Chiar şi acum, pe Pământ, în timp ce femeile visează la dragoste, ei visează la maşini puternice, la calculatoare mai rapide, la mecanisme, inovații şi tehnologii mai performante. Bărbații sunt preocupați de „lucruri" care să-i ajute să-şi dovedească puterea prin care să-şi realizeze scopurile.
Atingerea scopurilor este foarte importantă pentru un marțian, deoarece este un mod de a-şi demonstra competența şi a se simți bine; el trebuie să-şi realizeze aceste țeluri prin el însuşi. Nu se poate ca altcineva să o facă pentru el.
Marțienii se mândresc să-şi rezolve lucrurile ei înşişi. Autonomia este un simbol al eficienței, puterii şi competenței.
înțelegerea acestei caracteristici marțiene poate ajuta femeilor să înțeleagă de ce bărbații detestă atât de mult să fie corectați sau îndrumați. A oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu ştie ce are de făcut sau că nu se poate descurca singur. Bărbații sunt foarte sensibili în această privință, deoarece chestiunea competenței este atât de importantă pentru ei.
A **oferi unui bărbat sfaturi** pe **care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu ştie __ce are de făcut sau că nu se descurcă singur._**
Deoarece el îşi vede de unul singur de problemele sale, un marțian rareori discută despre aceasta, dacă nu are nevoie de consultații de specialitate. El judecă astfel: „De ce să implic pe altcineva dacă pot să o fac de unul singur?" Şi îşi vede singur de probleme, nu are nevoie de ajutorul altcuiva pentru a găsi o soluție. A cere ajutor atunci când te poți descurca singur este considerat un semn de slăbiciune.
Totuşi, atunci când are cu adevărat nevoie de ajutor, este un semn de înțelepciune să îl solicite. în acest caz, va găsi o persoană pe care o respectă, cu care va discuta despre problema lui. Aducerea în discuție a unei probleme constituie o solicitare de a obține sfaturi. Celălalt marțian se simte onorat cu această ocazie. îşi pune imediat

Note:
[1] Psihologia astăzi - l.engl. (n.trad.). Prin noi înşine - l.engl. (n.trad.). Lumea - l.engl. (n.trad.).

pălăria domnului Rezolvă-tot, ascultă un timp şi apoi oferă nepreţui-l tele sale sfaturi. Acest obicei marţian explică de ce bărbaţii oferă instinctiv soluţii] atunci când femeile vorbesc despre problemele lor. Când o femeie **îşi** i împărtăşeşte fără alte intenţii sentimentele sau analizează cu voce tare problemele acelei zile, bărbatul presupune, în mod eronat, că **ea** aşteaptă un sfat bun. El îşi pune pălăria domnului Rezolvă-tot **şi** începe să-i dea sfaturi; acesta este felul lui de a-şi dovedi dragostea **şi** a încerca să o ajute.
El vrea să o facă să se simtă mai bine, rezolvându-i problemele. Vrea să-i fie de folos. El crede că va fi preţuit şi va merita dragostea ei dacă talentele lui sunt folosite pentru a-i rezolva problemele.
însă după ce a dat o soluţie şi ea continuă să fie necăjită, îi este [1] din ce în ce mai greu să o asculte, deoarece soluţia lui a fost respinsă iar el se simte tot mai inutil.
El nu are habar că poate fi de folos doar ascultând cu interes şi înţelegere. El nu ştie că pe Venus, a vorbi despre problemele proprii j nu constituie o invitaţie de a oferi soluţii.
VIAŢA PE VENUS
Venusienele au alte norme. Ele preţuiesc dragostea, comunicativitatea şi relaţiile umane. Ele petrec mult timp consolându-se, ajutân-du-se şi discutând între ele. Percepţia lor despre sine se defineşte prin sentimente şi calitatea relaţiilor lor. Ele se realizează prin a-şi împărtăşi sentimentele şi a avea legături cu ceilalţi.
Percepţia despre sine a unei femei se defineşte prin sentimentele _şi calitatea relaţiilor ei._
Pe Venus totul reflectă aceste valori. în loc să construiască clădiri înalte şi autostrăzi, ele sunt preocupate mai mult să trăiască în armonie, într-o comunitate afectuoasă şi cooperantă. Legăturile sunt mai importante decât munca şi tehnologia. Lumea lor se află, în multe privinţe, la antipod de cea a marţienilor.
Ele nu poartă uniforme ca marţienii (pentru a-şi afirma competenţa). Dimpotrivă, lor le place să-şi pună în fiecare zi alte haine, în funcţie de dispoziţia pe care o au. Exprimarea personalităţii şi, în special, a sentimentelor este foarte importantă. Ele îşi pot schimba de mai multe ori pe zi toaleta în funcţie de dispoziţie.
Comunicarea este pentru ele de mare însemnătate. Este mult mai important să-şi împărtăşească sentimentele personale decât să-şi atingă scopurile şi să aibă succes. A vorbi şi a întreţine relaţii între ele este o sursă de satisfacţii formidabile. 20
Pentru bărbat este greu de înţeles. Poate să înţeleagă oarecum ce simte o femeie prin comunicare şi gândindu-se la satisfacţia pe care o simte el când câştigă o cursă, când îşi atinge un ţel sau rezolvă o problemă.
Femeile sunt orientate spre legături, nu spre atingerea unor scopuri; ele sunt mai preocupate să-şi exprime bunătatea, dragostea şi grija. Doi marţieni merg să ia masa

pentru a discuta un proiect sau o afacere; ei au de rezolvat o problemă. în plus, marţienii consideră mersul la restaurant ca un mod eficient de a aborda problema hranei: fără cumpărături, gătit sau spălatul vaselor. Pentru venusiene, masa împreună este o ocazie de a întreţine o relaţie, atât pentru a oferi cât şi pentru a primi sprijin. Conversaţia de restaurant între femei poate fi foarte deschisă şi intimă, aproape ca un dialog între terapeut şi pacient.

Pe Venus, toată lumea studiază psihologia şi are cel puţin o diplomă în consultanţă pentru probleme personale. Femeile sunt foarte preocupate de dezvoltarea personalităţii, spiritualitate şi tot ce poate întreţine viaţa, sănătatea şi evoluţia. Planeta Venus este împânzită cu parcuri, grădini cu flori, complexe comerciale şi restaurante.

Venusienele au foarte multă intuiţie. Ele şi-au dezvoltat această capacitate de-a lungul secolelor, anticipând nevoile celorlalţi. Ele se mândresc că ţin seama de nevoile şi sentimentele celorlalţi. Un semn de mare afecţiune este să-ţi oferi ajutorul şi sprijinul, fără să-ţi fi fost cerut.

Deoarece demonstrarea competenţei nu este atât de importantă pentru venusiene, ajutorul oferit nu este jignitor, iar nevoia de ajutor nu este un semn de slăbiciune. în schimb, un bărbat se poate simţi jignit când o femeie îi oferă sfaturi; el simte că ea nu are încredere în capacitatea lui de a se descurca singur.

Femeia nu are idee despre această sensibilitate masculină, deoarece pentru ea orice ajutor oferit este cât se poate de bine venit. Asta o face să se simtă iubită şi admirată. Dar, oferindu-i ajutor unui bărbat, îl poţi face să simtă că este incompetent, slab şi chiar că nu este iubit.

Pe Venus, a da sfaturi şi sugestii este un semn de grijă. Venusienele sunt convinse că, dacă ceva funcţionează, ar putea întotdeauna să funcţioneze şi mai bine. Natura lor le face să vrea să îmbunătăţească lucrurile. Atunci când le pasă de cineva, ele arată deschis ceea ce ar putea fi ameliorat şi sugerează cum să se facă aceasta. A oferi sfaturi şi critici constructive constituie pentru ele un gest de iubire.

Marte este foarte diferit. Marţienii sunt orientaţi mai mult spre soluţii. Dacă ceva funcţionează, deviza lor este să nu se schimbe n<mic. Instinctul lor le spune să lase lucrurile aşa dacă merg. „Nu

21 repara decât dacă se strică", este o expresie frecventă a lor.

Când o femeie încearcă să-l perfecţioneze pe un bărbat, ac simte că ea încearcă să-l repare. El percepe mesajul că ar fi defect, nu realizează că încercările ei atente de a-l ajuta îl pot umili. Ea crede în mod eronat că îl ajută doar să se dezvolte.

RENUNŢAŢI SĂ DAŢI SFATURI

Necunoscând această trăsătură a firii bărbaţilor este foarte **uşotS** pentru o femeie să rănească şi să ofenseze, neintenţionat şi rară să-şi dea seama, pe cel pe care-l iubeşte.

De exemplu, Tom şi Mary se duceau la o petrecere. După douăzeci de minute în care s-au învârtit în jurul aceloraşi clădi pentru Mary a fost clar că Tom se rătăcise. în cele din urmă ea i-a **s"** gerat să întrebe pe cineva. Tom a rămas foarte tăcut. Ei au ajuns pâ la urmă la destinaţie, dar tensiunea acelui moment a persistat întreaga seară. Mary nu avea habar de ce era el atât de supărat.

Pe de o parte, ea îi spusese: „Te iubesc şi am grijă de tine, aşa c te ajut astfel".

Pe de altă parte, el era ofensat căci auzise altceva: „Nu încredere în tine pentru a ajunge acolo. Eşti incompetent".

Necunoscând viața pe Marte, Mary nu putea înțelege cât important era pentru Tom să-şi atingă scopul fără ajutor.
A oferi sfaturi era cea mai gravă insultă pentru el. Aşa cum văzut, marțienii nu dau niciodată sfaturi dacă nu li se cer. Un mod a cinsti un marțian este să presupui *întotdeauna* că-şi poate rezol problemele singur, dacă nu cere ajutorul.
Mary nu bănuia că, atunci când Tom s-a rătăcit şi a început **să** dea ocol aceleiaşi zone, era o ocazie deosebită pentru a-i dovedi afecțiune şi a-l încuraja. în acel moment el era mai vulnerabil şi avea mai multă nevoie de dragoste. A-l respecta neoferindu-i sfaturi ar fi fost pentru el ca şi cum ea ar fi primit un buchet frumos de flori sau un bilet de dragoste.
După ce a aflat despre marțieni şi venusiene, Mary a învățat cum să-l ajute pe Tom în momente dificile. Data următoare când au rătăcit drumul, în loc să-i ofere ajutor, ea s-a abținut să-i dea sfaturi, a avut răbdare şi a apreciat în sinea ei ceea ce Tom încerca să facă pentru ea. Tom a apreciat răbdarea şi încrederea ei.
în general, când o femeie oferă sfaturi care nu i-au fost solicitate sau încearcă să ajute un bărbat, ea nici nu are idee cât de critică şi lipsită de dragoste poate să-i pară. Chiar dacă intenția este bună, sugestiile ei rănesc şi jignesc. Reacțiile lui pot fi violente, mai ales dacă se simte criticat ca un copil sau dacă a fost în copilărie martorul criticilor aduse tatălui de către mama sa.
-------în general, când o femeie oferă sfaturi care nu
i-au **fost solicitate sau încearcă să ajute pe un bărbat, ea nu are idee cât de critică şi _lipsită de dragoste poate să-i pară._**
Pentru mulți bărbați este foarte important să dovedească faptul că pot să-şi atingă ținta, chiar dacă este vorba de un lucru mărunt, ca a ajunge la un restaurant sau a găsi o adresă. Paradoxal, el poate fi mai sensibil la lucrurile mărunte decât la cele importante. Sentimentele lui pot fi descrise astfel: „Dacă ea nu poate avea încredere în mine când fac un lucru mărunt, cum ar fi să ajung la o adresă, cum poate avea încredere în mine în probleme mai importante?" Ca şi strămoşii lor, bărbații se mândresc cu priceperea lor, în special când este vorba de reparații mecanice, găsirea drumului sau rezolvarea unor probleme. Acestea sunt momentele când ei au nevoie cel mai mult de iubire şi nu de sfaturile sau criticile ei.

ÎNVAȚĂ SĂ ASCULȚI

în mod analog, dacă un bărbat nu înțelege că femeia este diferită, el poate face mai mult rău încercând să ajute. Bărbații trebuie să țină seama că femeile îşi discută problemele pentru a realiza o apropiere, nu neapărat pentru a obține soluții.
De multe ori femeile vor să-şi împărtăşească impresiile din ziua respectivă, iar soțul, crezând că o ajută, o **întrerupe cu un torent de soluții la problemele ei.**
____El nu are habar de ce o nemulțumeşte._
De exemplu, Mary se întoarce acasă după o zi obositoare. Ea vrea să-şi împărtăşească impresiile în legătură cu asta. Ea spune:
—Nu am avut o clipă liberă. Tom răspunde:
—Ar trebui să renunți la serviciul ăsta. Nu este nevoie să munceşti atât de mult. Găseşte-ți ceva care să-ți placă.
—Dar îmi place munca mea. Numai că mi-au cerut să-mi refac totul, fără să mi-o spună din timp.

—Nu-i asculta. Fă şi tu ce poţi.
—Asta şi fac! Nu-mi vine să cred că am uitat complet să o sun astăzi pe mătuşa mea.
—Nu-ţi fă probleme, ea va înţelege.
—Dar ştii în ce stare este? Are nevoie de mine.
—Te agiţi prea mult, de asta eşti atât de nemulţumită.
—Nu sunt mereu nemulţumită. Nu poţi deloc să mă asculţi?
—Dar *te ascult.*
—De ce-mi mai bat capul?
După această discuţie, Mary a fost mai enervată decât când ajuns acasă, dorindu-şi intimitate şi apropiere. Tom a fost şi frustrat, neavând idee ce nu era în regulă. El voise să o ajute, dar tactica lui de rezolvare a problemelor nu funcţionase. Necunoscând viaţa de pe Venus, Tom nu a înţeles cât de important era să asculte fără să ofere soluţii. Soluţiile lui nu făceau decât **s** înrăutăţească lucrurile. Vedeţi, venusienele nu oferă niciodată solu" când cineva vorbeşte. Un mod de a respecta o altă venusiană este **să** asculţi cu răbdare şi empatie, căutând să înţelegi cu adevărat sentimentele ei. Tom nu avea habar că, ascultând-o pur şi simplu cu atenţie pe Mary descriindu-şi sentimentele, i-ar fi adus o uşurare şi o **sa**tisfacţie formidabilă. După ce Tom a auzit despre venusiene şi despre cât de mult le place lor să vorbească, a învăţat cu încetul să le asculte.
Acum, când Mary vine acasă obosită, conversaţia lor este diferită. Ea sună cam aşa: Mary îi spune:
—Am atâta treabă. Nu am avut o clipă liberă.
Tom respiră adânc, se destinde în timp ce expiră şi spune:
—Hm, s-ar zice că ai avut o zi grea.
Mary continuă:
—Ei îmi cer să schimb totul pe neaşteptate. Nu ştiu ce să fac. Tom face o pauză apoi zice: —Hmmm. Mary spune:
—Am uitat s-o sun pe mătuşa. Tom răspunde, încruntându-se uşor: —O, nu se poate.
—Ea are atâta nevoie de mine acum. Mă simt atât de prost.
—Eşti aşa drăguţă. Vino aici să te îmbrăţişez.
El o îmbrăţişează şi ea se destinde în braţele lui, oftând adânc, uşurată. Apoi spune:
—îmi place să stăm de vorbă. Mă faci să mă simt aşa de bine. îţi mulţumesc că m-ai ascultat. Mă simt mult mai bine.
Nu numai Mary, ci şi Tom se simte mult mai bine. A fost uimit să constate cât de fericită era soţia lui după ce a învăţat să o asculte. Avizat asupra diferenţelor dintre ei, Tom a deprins arta de a asculta fără a oferi soluţii, în timp ce Mary a învăţat să lase să treacă de la ea, fără a oferi sfaturi sau critici care nu i-au fost solicitate.
Rezumând cele spuse, iată cele două greşeli pe care le comitem în mod frecvent, în cadrul relaţiilor noastre:
1. Bărbatul încearcă să modifice sentimentele unei femei care este supărată, transformându-se în domnul Rezolvă-tot şi
oferindu-i soluţii pentru problemele ei, soluţii care-i subminează sentimentele. **2.** Femeia încearcă să schimbe modul de a acţiona al bărbatului, transformându-se într-un Comitet de Perfecţionare, oferindu-i sfaturi şi critici nesolicitate.

ÎN APĂRAREA DOMNULUI REZOLVĂ-TOT ŞI A COMITETULUI DE PERFECŢIONARE

Subliniind aceste două greşeli majore nu vreau să spun că totul este greşit în ce-l priveşte pe domnul Rezolvă-tot sau Comitetul de Perfecţionare. Acestea sunt atribute pozitive marţiene şi venusiene. Greşelile provin doar din momentul ales şi din modul de abordare.

Femeile îl apreciază foarte mult pe domnul Rezolvă-tot, dacă el nu se iveşte atunci când ea este indispusă. Bărbaţii trebuie să ţină minte că nu este momentul să ofere soluţii atunci când femeile par indispuse şi vorbesc despre problemele lor; de fapt ele au nevoie să fie ascultate şi atunci se simt mai bine. Nu de soluţii au ele nevoie.

Bărbatul apreciază mult Comitetul de Perfecţionare atunci când are nevoie de el. Femeile trebuie să-şi aducă aminte că sfaturile şi criticile nesolicitate, mai ales când bărbatul a făcut o greşeală, îl fac să se simtă sub papuc şi neiubit. El are nevoie mai curând de acceptare din partea ei, decât de sfaturi, şi astfel să poată învăţa din propriile-i greşeli. Când bărbatul simte că femeia nu încearcă să-l perfecţioneze, probabilitatea ca el să aştepte reacţiile şi sfaturile ei este mult mai mare.

Când partenerul ne opune rezistenţă, probabil o face deoarece <u>am greşit alegerea momentului sau a modalităţii de abordare.</u>

înţelegând diferenţele amintite, devine simplu să ţinem seama de sensibilitatea partenerilor şi să le acordăm mai mult sprijin. în plus, vom recunoaşte că partenerul ne opune rezistenţă, probabil, pentru că am comis undeva o greşeală în alegerea momentului sau modalităţii de abordare. Să analizăm acestea mai în detaliu.

CÂND FEMEIA SE OPUNE SOLUŢIILOR DATE DE BĂRBAT

Când femeia se opune soluţiilor date de bărbat, acesta are impresia că este pusă sub semnul întrebării competenţa lui. în consecinţă, i Se pare că nu inspiră încredere, nu este apreciat şi atunci încetează să-i mai pese. Dorinţa lui de a asculta scade în mod explicabil.

Amintindu-şi că femeile provin din Venus, un bărbat poate, în asemenea momente, să înţeleagă de ce ea i se opune. El poate reflecta şi astfel descoperi că de fapt îi oferă soluţii într-un moment în care avea nevoie doar de înţelegere şi grijă.

Iată aici câteva mici exemple concise ale modului cum un băr poate nesocoti, din greşeală, sentimente şi impresii sau poate oferi soluţii care nu sunt cerute. încercaţi să identificaţi motivele nemulţumirii ei:

1. „N-ar trebui să te agiţi atâta."
2. „Dar n-am spus asta."
3. „N-are nici o importanţă."
4. „E în regulă, îmi pare rău. Acum s-o lăsăm baltă."
5. „De ce n-o faci?"
6. „Dar tocmai asta spuneam."
7. „N-ar trebui să te superi, nu asta am vrut să spun."
8. „Atunci ce vrei să spui?"
9. „Dar nu trebuie să o iei aşa."
10. „Cum poţi să spui asta? Săptămâna trecută am stat tot timpul cu tine. A fost grozav."
11. „în regulă, atunci hai s-o lăsăm baltă."

12. „Bine, voi face curat în curte. Acum eşti mulţumită?"
13. „Am înţeles. Oricum era treaba ta."
14. „Ascultă, în privinţa asta nu mai e nimic de făcut."
15. „Dacă ai de gând să te plângi, n-o mai face."
16. „De ce-i laşi pe oameni să te trateze astfel? Dă-i încolo!"
17. „Dacă nu eşti fericită, ar trebui să divorţăm."
18. „în regulă, de acum înainte poţi să o faci."
19. „De acum, mă voi ocupa eu de asta."
20. „Sigur că-mi pasă de tine. E ridicol."
21. „Te rog, treci la subiect."
22. „Tot ce avem de făcut este..."
23. „Nu s-a întâmplat deloc aşa."
Fiecare dintre aceste afirmaţii tipic masculine infirmă sentimentele neplăcute sau încearcă să le explice sau oferă o soluţie concepută pe loc pentru a le transforma în sentimente pozitive.
Primul pas pe care îl poate face un bărbat pentru a ieşi din acest tipic este pur şi simplu să înceteze a rosti asemenea comentarii (vom analiza mai amănunţit acest subiect în capitolul 5). A te exersa să asculţi, fără să faci comentarii de acest fel şi fără a oferi soluţii, constituie, desigur, un pas important. înţelegând clar că nu soluţiile sale sunt respinse, ci momentul în care au fost oferite, bărbatul poate trece mult mai bine peste rezistenţa opusă de femeie. Nu o va mai considera ca pe un atac personal. învăţând să asculte, el va constata treptat că ea îl apreciază mai mult, chiar dacă la început este supărată pe el.

CÂND BĂRBATUL SE OPUNE COMITETULUI DE PERFECŢIONARE

Când un bărbat se opune sugestiilor femeii, ea are impresia că lui nU-i pasă de ea şi simte că nevoile ei nu sunt luate în seamă. Ca rezultat firesc, ea se simte neglijată şi încetează să-i mai acorde încredere.
în asemenea momente, femeia ar putea să înţeleagă în mod corect de ce el i se opune, aducându-şi aminte că bărbaţii vin de pe altă planetă. Ea ar putea reflecta şi ar descoperi că, probabil, îi dăduse nişte sfaturi care nu-i fuseseră solicitate sau îl criticase în loc să-i spună clar ceea ce doreşte.
Sunt date mai jos câteva exemple de moduri în care o femeie îl poate contraria pe bărbat prin sfaturi sau critici aparent inofensive. Parcurgând această listă, ţineţi cont că aceste fleacuri se pot acumula, rezultând ziduri masive de rezistenţă şi resentimente. în unele afirmaţii, sfatul sau critica nu este explicită. încercaţi să descoperiţi de ce se simte deranjat bărbatul:
1. „Cum ţi-a putut trece prin cap să cumperi aşa ceva? Mai aveai încă una."
2. „Farfuriile acelea nu sunt şterse. O să rămână pete după ce se
usucă."
3. „Ţi-a cam crescut părul, nu-i aşa?"
4. „Este o parcare după colţ, ia-o pe acolo."
5. „Vrei să-ţi petreci timpul cu prietenii tăi, de mine nu-ţi pasă."
6. „N-ar trebui să lucrezi atâta. Ia-ţi o zi liberă."
7. „N-o lăsa acolo, se va pierde."
8. „Ar trebui să chemi un instalator, el ştie ce-i de făcut."

9. „De ce aşteptăm să se elibereze o masă, n-ai făcut rezervare?"
10. „Ar trebui să-ți petreci mai mult timp cu copiii. îți simt lipsa."
11. „în biroul tău este dezordine. Cum poți să lucrezi acolo? Când ai de gând să faci curățenie?"
12. „Iar ai uitat să-l aduci acasă. Poate reuşeşti să-l pui undeva ca să-ți sară în ochi."
13. „Conduci prea repede. Mergi mai încet, altfel iei o amendă."
14. „Data viitoare ar trebui să citim cronica filmelor."
15. „N-am ştiut unde eşti. Trebuia s5 mă suni."
16. „Cineva a băut din sticla de suc."
17. „Nu mânca cu mâinile. Dai exemplu prost."
18. „Cartofii ăştia prăjiți au pvea multă grăsime. Nu fac bine la inimă."
19. „Nu ți-ai rezervat timp suficient."
20. „Trebuia să-mi fi spus mai din timp. Nu pot lăsa totul bal ca să ieşim să mâncăm în oraş."
21. „Cămaşa ta nu merge cu pantalonii ăştia."
22. „Bill a sunat de trei ori. Când ai de gând să-i telefonezi?"
23. „E aşa dezordine în cutia ta cu scule. Nu pot să găsesc nimic.; Ar trebui să faci ordine."
Când o femeie nu ştie cum să ceară sprijin unui bărbat **(Capi**-j toiul 12) sau să-şi exprime în mod constructiv o părere diferită **(Capi**tolul 9) va crede că nu poate obține ceea ce doreşte fără să dea sfaturi necesare^ sau să exprime critici (vom aprofunda acest subiect **mai** târziu). în orice caz, este important să vă antrenați să vă exprimați tolerant şi nu să dați sfaturi sau să aduceți critici.
înțelegând clar că el nu respinge problemele ei, ci numai felul cum ea îl abordează, femeia poate recepta împotrivirea lui ca pe ceva impersonal şi poate încerca metode mai cooperante de a-şi comunica problemele. Cu timpul, va înțelege că un bărbat este dispus să **se** schimbe în bine atunci când are senzația că el este abordat ca o soluți la o problemă şi nu ca o problemă în sine.
Un bărbat este dispus să se schimbe în bine atunci când are impresia că este considerat ca o soluție _a unei probleme şi nu ca o problemă în sine.
Dacă sunteți femeie, vă sugerez ca în cursul săptămânii următoare să vă abțineți de a da orice sfaturi nesolicitate sau să aduceți critici. Bărbații cu care veniți în contact nu numai că vor aprecia aceasta, dar vor deveni mai atenți şi mai grijulii față de dumnea-voastră.
Dacă sunteți bărbat, vă sugerez să exersați arta de a asculta *de fiecare dată* când vorbeşte o femeie, cu singura intenție de a-i înțelege problemele. învățați să vă muşcați limba de câte ori vă vine să dați o soluție sau să-i schimbați starea de spirit. Veți fi surprins să constatați ce mult vă apreciază.

CAPITOLUL 3

BĂRBAȚII SE RETRAG ÎN VIZUINA LOR, IAR FEMEILE VORBESC

Una din cele mai mari diferențe referitoare la sexe este felul în care fiecare reacționează la stres. Bărbații devin din ce în ce mai concentrați şi închişi, în timp ce femeile sunt tot mai copleşite şi implicate sufleteşte. în asemenea momente, nevoile

bărbaţilor diferă de cele ale femeilor. El se simte mai bine rezolvând problemele, în timp ce ea se simte uşurată vorbind despre probleme. Neînţelegând aceste diferenţe se ajunge la tensiuni inutile în relaţiile noastre. Să privim la un exemplu obişnuit.
Când Tom ajunge acasă, doreşte să se relaxeze şi să se destindă, citind în linişte ziarele. Este stresat de problemele nerezolvate din timpul zilei şi este bucuros să le uite.
Soţia lui, Mary, doreşte, de asemenea, să se relaxeze vorbind despre problemele din timpul zilei.
Tensiunea se acumulează lent şi se transformă treptat în resentiment.
Tom crede în sinea lui că Mary vorbeşte prea mult, în timp ce ea se simte ignorată.
Dacă nu realizează deosebirile, se vor îndepărta mai mult unul de altul. Probabil că veţi recunoaşte această situaţie, deoarece este una din cele în care bărbaţii ajung la divergenţe cu femeile. Probabil că nu este doar problema lui Tom şi Mary, ci intervine aproape în fiecare cuplu.
Rezolvarea acestei probleme de către Tom şi Mary nu depinde de cât se iubesc ei unul pe altul, ci de cât de bine înţeleg ei sexul opus.
Dacă el nu ştie că femeile au nevoie să vorbească despre problemele lor pentru a se simţi mai bine, Tom va continua să creadă că Mary vorbeşte prea mult şi va evita să o asculte. Neştiind că Tom citeşte ziarele ca să se relaxeze, Mary se va simţi ignorată şi neglijată. Va încerca să-l antreneze în discuţie atunci când el nu doreşte aceasta.
Cele două reacţii pot fi înţelese dacă vom cunoaşte în profunzime cum se manifestă bărbaţii şi femeile la stres. Să urmărim din nou viaţa de pe Marte şi Venus şi să observăm câteva particularităţi ale celor două sexe.

ÎNFRUNTAREA STRESULUI PE MARTE ŞI PE VENUS

Când un bărbat este indispus, el nu vorbeşte niciodată desprej ceea ce-l supără. Nu-l va împovăra niciodată pe alt marţian cui problemele lui decât dacă ajutorul acestuia îi este necesar pentru ol rezolvare. El va deveni foarte tăcut şi se va retrage în peştera perso-l nală pentru a se gândi la problemele lui, frământându-se să găsească **o i** soluţie. După ce a găsit-o, se simte mult mai bine şi iese afară.
Dacă nu poate găsi o soluţie, face ceva pentru a uita de necazuri,] de exemplu citeşte ziarele sau joacă ceva. Eliberându-se de proble-] mele curente, se poate relaxa după câtva timp. Dacă este supus unui stres cu adevărat puternic, va trebui să se implice în ceva care să-l stimuleze mai mult, de exemplu o cursă, o competiţie sau o ascensiune pe munte.

Pentru a se simţi mai bine, bărbaţii se retrag în vizuina lor _ca să-şi rezolve singuri problemele care îi preocupă.

Când o femeie este supărată sau supusă stresului, va căuta, pentru **a l** se descurca, o persoană în care are încredere şi va discuta pe îndelete problemele ei curente. Când vorbesc despre cât sunt de copleşite de griji, ele se simt dintr-o dată mai bine. Acesta este felul lor de a fi.

Pentru a se simţi mai bine, femeile se adună împreună _şi vorbesc deschis despre problemele lor._

Pe Venus este considerat un semn de dragoste şi nu o povară să-ţi împărtăşeşti altcuiva problemele. Venusienelor nu le este ruşine să aibă probleme. Ego-ul lor nu le

impune să pară competente ci să aibă relații afectuoase. Ele își mărturisesc ușor sentimentele când sunt copleșite, dezorientate, disperate sau epuizate.
O venusiană se simte bine când are prietene afectuoase cărora să le destăinuie sentimentele și problemele ei.
Un marțian se simte bine când își poate rezolva singur problemele retrăgându-se în bârlogul lui. Aceste secrete sunt valabile și astăzi.

SIMȚINDU-SE BINE ÎN VIZUINA LUI
Când un bărbat este supus stresului, el se va retrage în vizuina gândurilor sale și se va concentra asupra rezolvării unei probleme anume. De obicei, o alege pe cea mai urgentă sau pe cea mai dificilă. Se concentrează atât de mult asupra acesteia încât, pentru un timp, nu va mai fi prezent pentru nimic altceva. Celelalte probleme și obligații rămân pe planul doi. 30
în asemenea momente el devine din ce în ce mai distant, uituc, inert și preocupat. De exemplu, când discută ceva acasă, pare că doar 5% din gândurile sale sunt disponibile, în timp ce restul de 95% sunt îndreptate tot la ceea ce-l muncește. Nu prea este atent deoarece îl preocupă problema lui și caută să găsească o soluție. Cu cât este mai stresat, cu atât va fi mai absorbit de acea problemă. în asemenea momente, el este incapabil să acorde unei femei atenția și sentimentele pe care aceasta le merită și de care beneficiază, de obicei. Mintea lui este în altă parte și nu se poate elibera. însă dacă va găsi o soluție, se va simți mult mai bine și va ieși din ascunziș; va fi din nou disponibil pentru cei din jurul său. Dacă însă nu poate găsi o rezolvare, va rămâne izolat în vizuina lui. Pentru a se elibera, va rezolva probleme mărunte cum ar fi cititul ziarelor, se va uita la televizor, va conduce mașina, va face exerciții fizice, va privi un meci de fotbal și așa mai departe. Numai o activitate care să-l stimuleze și care să îi solicite la început 5% din atenție îl poate ajuta să-și uite problemele și să se elibereze. A doua zi va putea să-și dirijeze atenția spre aceste problme cu mai mult succes.
Să privim mai atent câteva exemple. Jim obișnuiește în mod curent să citească ziarul pentru a-și uita grijile. Când face asta, el nu se mai confruntă cu problemele sale zilnice. Cu cele cinci procente ale minții sale, care nu sunt îndreptate spre problemele de muncă, el începe să-și formeze opinii și să găsească soluții pentru problemele omenirii. Treptat, se implică tot mai mult în problemele prezentate în ziar și le uită pe ale sale. în acest fel realizează trecerea de la concentrarea asupra problemelor proprii, de muncă, spre numeroasele probleme ale omenirii (de care nu este direct responsabil). Acest proces îi eliberează gândurile de la problemele stringente de serviciu, astfel că se poate gândi din nou la soție și la cei apropiați.
Tom urmărește un meci de fotbal pentru a scăpa de stres și a se destinde. Rezolvând problemele echipei favorite el își eliberează mintea încercând să-și rezolve problemele. Privind la emisiunile sportive, el se poate simți ca și cum ar fi rezolvat problemele fiecărei partide. Când echipa lui marchează sau câștigă, el are sentimentul succesului. Dacă pierde, suferă ca și cum ar fi pierdut el însuși. în ambele cazuri însă, gândurile i se detașează de problema lui reală.
Pentru Tom și pentru mulți alți bărbați, tensiunea inevitabilă care apare când urmăresc un eveniment sportiv, știri sau filme, le asigură o eliberare de sub tensiunea la care sunt supuși în plan personal.

Cum reacţionează femeile la retragerea bărbatului în vizuină

Când un bărbat se înfundă în vizuină, el nu poate să-i acorde Partenerei atenţia plină de grijă pe care aceasta o merită. Pentru ea

31 este greu să-l accepte astfel în asemenea momente, fiindcă nu ştie cât de stresat poate fi. Dacă el ar veni acasă şi ar vorbi despre grijile lui ea ar putea să-l compătimească. însă el nu discută despre asta şi ea simte că o ignoră. Ea îşi dă seama că el este indispus dar, fiindcă nu-i vorbeşte, presupune, în mod greşit, că nu-i pasă de ea.

In general, femeile nu înţeleg cum se descurcă marţienii cu stresul. Se aşteaptă ca bărbaţii să-şi etaleze şi să-şi discute toate grijile, aşa cum fac ele. Când bărbatul se înfundă în vizuină, femeia este contrariată că el nu este mai deschis. Se simte rănită când el dă drumul la televizor sau iese să joace ceva ignorând-o.

Este la fel de nerealist să te aştepţi de la un bărbat care s-a izolat să devină brusc deschis, comunicativ şi afectuos ca şi să te aştepţi de la o femeie, care s-a enervat, să se calmeze imediat şi să devină înţeleaptă.

Este o greşeală să ceri unui bărbat să fie mereu prezent cui sentimente de dragoste, după cum este greşit să te aştepţi ca sentimentele unei femei să fie întotdeauna raţionale şi logice.

Când marţienii se retrag în bârlogul lor, ei tind să uite că şi prietenii lor pot avea probleme. Apare un instinct care le spune că înainte de a te îngriji de altcineva, trebuie să ai grijă în primul rând de tine. Când o femeie vede că un bărbat reacţionează astfel, ea i se opune, în general, şi se supără.

Ea îi cere sprijinul pe un ton insistent, ca şi cum trebuie să se lupte pentru drepturile ei cu acest bărbat indiferent. Dar amintindu-şi că bărbaţii vin de pe Marte, femeia poate interpreta corect reacţia lui de stres ca un mecanism de adaptare, şi nu ca o expresie a sentimentelor lui faţă de ea. Ea va începe să coopereze cu el pentru a obţine ceea ce doreşte, în loc să i se opună.

Pe de altă parte, bărbaţii nu prea îşi dau seama cât se distanţează când intră în vizuină. înţelegând cât de mult le afectează pe femei această izolare a sa, bărbatul poate să le compătimească atunci când ele se simt neglijate. Amintindu-şi că femeile vin de pe Venus, îi va veni mai uşor să fie înţelegător faţă de reacţiile şi sentimentele lor. Dacă nu înţelege validitatea reacţiilor femeii, un bărbat trece de obicei în defensivă şi cei doi se ceartă.

Iată cinci din cele mai frecvente neînţelegeri:

1. Când ea spune „Nu asculţi ce spun", el răspunde „Cum să nu ascult, pot repeta tot ce-ai spus". Când bărbatul stă în vizuină el poate înregistra tot ce i se spune, cu cele 5% atenţie din mintea sa. Bărbatul consideră că dacă ascultă cu 5%, atunci chiar ascultă. însă ceea ce îi cere ea este întreaga lui atenţie.

2. Când ea spune „Am impresia că nu eşti aici", el răspunde „Cum adică nu sunt aici? Sigur că sunt. Nu mă vezi?" El consideră că dacă este prezent fizic, ea n-ar trebui să afirme că el nu este acolo. Totuşi, deşi el este acolo, ea nu simte prezenţa lui totală şi la asta se referă, de fapt.

3. Când ea spune „Nu-ţi pasă de mine" el răspunde „Ba îmi pasă. De ce crezi că încerc să rezolv problema asta?" El consideră că, dacă se preocupă de rezolvarea unei

probleme de care va beneficia cumva şi ea, ea ar trebui să ştie că lui îi pasă. însă ea trebuie să simtă atenția şi grija lui nemijlocită şi asta este ceea ce-i cere ea de fapt.
4. Când ea spune „Am impresia că nu-mi dai importanță", el răspunde „E absurd. Sigur că-ți dau". El gândeşte că părerea ei este nejustificată din moment ce el rezolvă problema în folosul ei. Nu-şi dă seama, atunci când se concentrează asupra unei probleme şi ignoră ceea ce o preocupă pe ea, că aproape orice femeie ar reacționa la fel şi s-ar simți neglijată.
5. Când ea spune „Nu ai pic de suflet. Nu-ți foloseşti decât capul", el va spune „Şi ce-i rău în asta? Cum ai vrea să rezolv altfel problema asta?" Va considera că ea este prea dificilă şi prea pretențioasă, fiindcă el se preocupă de ceva esențial pentru a-şi rezolva problemele. El simte că nu-i apreciat. în plus, nu recunoaşte valabilitatea sentimentelor ei. Bărbații nu-şi dau seama de obicei cât de bruşte şi totale pot fi trecerile lor de la căldură şi apropiere la izolare şi detaşare. în bârlogul lui, un bărbat este preocupat de rezolvarea problemei şi nu mai realizează cum receptează ceilalți atitudinea sa de indiferență.
Pentru a coopera mai bine, atât bărbații cât şi femeile trebuie să se înțeleagă mai bine unul pe altul. Când bărbatul începe să-şi ignore soția, ea priveşte asta ca pe un afront. Este foarte util ca ea să ştie că este modul lui de a se adapta la stres, dar asta nu o ajută întotdeauna să sufere mai puțin. în asemenea momente, ea poate simți nevoia să vorbească despre sentimentele lui. In acest caz, este important ca bărbatul să țină seama de sensibilitatea ei. El trebuie să înțeleagă că ea are dreptul să vorbească despre faptul că se simte ignorată sau că nu este ajutată, tot aşa cum el are dreptul de a se retrage în bârlogul său păstrând tăcerea. Dacă ea nu se simte înțeleasă, îi este greu să-şi uşureze sufletul.

CUM TE ELIBEREZI VORBIND

Când o femeie este încordată, ea simte instinctiv nevoia de a vorbi despre sentimentele ei şi despre toate problemele posibile în legătură cu acestea. Când începe discuția, ea nu acordă prioritate vreuneia dintre probleme. Dacă este supărată, o supără toate - şi mici Şi mari. Nu este preocupată neapărat cu găsirea unor soluții, ci caută
33 mai degrabă să se descarce explicându-se şi aşteptând să fie înțeleasi Vorbind la întâmplare despre problemele ei, ea se mai linişteşte.
O femeie stresată nu este preocupată neapărat de găsirea unei soluții la problemele ei, ci caută mai degrabă să se descarce _explicându-se şi aşteptând să fie înțeleasă._
Aşa cum bărbatul aflat sub stres tinde să se concentreze asup unei probleme şi să le uite pe celelalte, o femeie tinde să se disperse şi să ajungă să fie copleşită de toate. Vorbind despre toate problemeli posibile, fără să se concentreze asupra rezolvării vreuneia, ea totuşi: va simți mai bine. Analizându-şi sentimentele în cursul acestui proce îi devine mai clar ce o nelinişteşte şi atunci nu mai este atât de copleşită.
Pentru a se simți mai bine^ femeile vorbesc despre probleme trecute, probleme viitoare, probleme ipotetice şi chiar despn probleme fără soluție. Cu cât vorbesc şi se analizează mai mult, cu atât se vor simți mai bine. Aşa procedează femeile. A pretinde altce\ înseamnă să interzici unei femei normalitatea sentimentelor. Când femeie este copleşită de griji, ea se descarcă vorbind pe îndeleti despre ele. Treptat, dacă simte că este ascultată, încordarea îi dispare. După ce a vorbit despre un subiect, se va opri puțin şi va trece următorul. în acest fel, ea va continua să discute despre probleme,

griji, dezamăgiri şi frustrări. Nu este necesar ca aceste subiecte să sc succeadă în ordine şi adesea nu prea au legătură între ele. Dacă ea simte că nu este înțeleasă, va începe să fie conştientă şi stresată de mai multe probleme.
Aşa cum bărbatul retras în bârlogul său are nevoie de mici distracții care să-i abată gândurile de la problemele lui, tot aşa o femeie, care simte că nu este ascultată, are nevoie să discute despre probleme mai puțin importante pentru a se descărca. Astfel pentru a uita propriile ei dureri, ea se poate implica sufleteşte în problemele altora. în plus, ea ar putea găsi uşurare discutând problemele prietenelor, rudelor şi colegilor ei. Indiferent dacă vorbeşte despre grijile ei sau de ale altora, aceasta este o reacție venusiană naturală şi sănătoasă față de stres.
Pentru a uita propriile ei dureri, _femeia se poate implica sufleteşte în problemele altora._

Cum reacționează bărbații când femeile simt nevoia să vorbească

De obicei bărbații se împotrivesc când femeile vorbesc despre problemele lor.
Bărbatul presupune că femeia îi vorbeşte despre 34
necazurile ei deoarece ea îl consideră responsabil de ele. Cu cât sunt ■ multe probleme, cu atât bărbatul se simte mai acuzat. El nu înțelege că ea vorbeşte ca să se simtă mai bine. Bărbatul nu ştie că ea l-ar aprecia dacă ar asculta-o pur şi simplu.
Marțienii au doar două motive să discute despre problemele lor: când acuză pe cineva sau când cer sfaturi. Dacă o femeie este supărată, el presupune că este o acuză la adresa lui. Dacă femeia nu pare chiar atât de supărată, el presupune că ea caută să obțină un sfat. Dacă presupune asta, îşi pune pălăria domnului Rezolvă-tot şi încearcă să-i rezolve problema. Dacă însă presupune că este acuzat, îşi scoate sabia pentru a se apăra de atac. în ambele cazuri, i se pare greu să asculte ceva mai mult timp. Dacă îi oferă soluții pentru problemele ei, ea va continua să vorbească despre alte probleme. După ce-i dă două-trei soluții, el se aşteaptă ca ea să se simtă mai bine. Asta, deoarece marțienii se simt bine dacă au cerut şi au obținut soluții. Dacă ea nu se simte bine, el are impresia că soluțiile lui au fost respinse şi simte că nu este apreciat.
Pe de altă parte, dacă se simte atacat, el va începe să se apere. El crede că dacă se va explica, ea va înceta să-l blameze. Totuşi, cu cât se apără, cu atât ea devine mai nemulțumită. El va înțelege că nu de explicații are ea nevoie. Ea are nevoie ca el să-i înțeleagă sentimentele şi să o lase să vorbească şi despre alte probleme. Dacă el este înțelept şi o ascultă, atunci nu trece mult după ce l-a criticat şi femeia va schimba subiectul şi va vorbi despre alte necazuri.
Bărbații se simt frustrați atunci când o femeie vorbeşte despre probleme în care el nu poate să intervină. De exemplu, când o femeie este încordată, ea se poate plânge:
• „Nu sunt plătită destul la serviciu".
• „Mătuşa Louise este din ce în ce mai bolnavă".
• „Casa noastră este prea mică".
• „Este aşa uscat. Când o avea de gând să plouă?".
• „Aproape că nu mai avem credit la bancă".
Ea poate face orice din aceste comentarii ca un mod de a-şi exprima grijile, dezamăgirile şi frustrările. Probabil că ştie că nu se poate face nimic pentru a rezolva aceste probleme, dar are totuşi nevoie să discute despre ele pentru a se descărca. Se va simți ajutată dacă ascultătorul participă la frustrarea şi dezamăgirea ei. Dar dacă el nu

înțelege că ea are nevoie doar să se descarce vorbind, ca apoi să se simtă mai bine, devine un partener frustrat.
De asemenea, bărbații îşi pierd răbdarea dacă femeile desfac firul în patru expunându-şi problemele lor. El presupune în mod eronat că trebuie să găsească neapărat o soluție tuturor acestor probleme ale ei. Se luptă să prindă sensul şi devine nerăbdător. Nu-şi dă seama că ea nu aşteaptă de la el soluții, ci atenție şi înțelegere.
în plus, ascultarea este dificilă pentru bărbat, deoarece el presupune în mod greşit că ar exista o ordine logică, acolo unde ea sare la întâmplare de la un subiect la altul. După ce ea i-a împărtăşit vreo trei-patru probleme, el devine extrem de nervos şi confuz, încercând să găsească o concluzie logică între acestea.
Alt motiv pentru care un bărbat poate să se opună să asculte este că aşteaptă o finalizare. El nu poate să formuleze o soluție până ce nu cunoaşte finalul. Cu cât ea dă mai multe detalii, cu atât mai frustrat se simte el, în timp ce o ascultă. Frustrarea lui ar putea însă fi atenuată dacă el şi-ar aminti că ei îi face foarte bine să discute aceste detalii. Dacă şi-ar aminti asta, s-ar putea relaxa.
Aşa cum un bărbat este satisfăcut rezolvând detaliile încurcate ale unei probleme, tot aşa femeia _este satisfăcută vorbind despre detaliile problemei ei._
Unul dintre lucrurile pe care o femeie le poate face pentru a-l ajuta pe bărbat, este să-l lase să afle de la început sfârşitul povestirii şi apoi să intre în detalii. Să evite suspansul. De obicei, femeilor le place să întrețină suspansul: deoarece aduce mai multă tensiune în povestire. O femeie ar gusta stilul ăsta, dar pe bărbat îl scoate din sărite. Intensitatea cu care un bărbat se împotriveşte să o asculte pe femeie vorbind despre problemele ei, corespunde gradului de neînțelegere față de ea. Pe măsură ce bărbatul învață cum să-i dea satisfacție şi să o înțeleagă, el va descoperi că nu este chiar atât de greu să o asculte vorbind. In plus, dacă femeia i-ar putea aminti că ea doreşte doar să-i mărturisească frământările ei şi că el nu este obligat să rezolve pe vreuna din ele, l-ar ajuta astfel să se calmeze şi să asculte.

CUM AU AJUNS MARȚIENII ŞI VENUSIENELE SĂ FACĂ PACE

Marțienii şi venusienele trăiau în pace fiindcă reuşeau să țină seama de diferențele dintre ei. Marțienii au învățat să accepte că venusienele au mare nevoie să vorbească pentru a se simți mai bine. Au aflat că ascultându-le pot fi de folos, chiar dacă nu au multe de spus. Venusienele s-au învățat să accepte că marțienii au nevoie să se retragă pentru a face față stresului. Izolarea lor nu a mai constituit un mister sau un motiv de alarmă pentru ele.

Ce au învățat marțienii

Marțienii au aflat că şi atunci când se simțeau atacați, acuzați sau criticați de către venusiene, era vorba doar de ceva trecător; curând ele începeau să se simtă dintr-o dată mai bine, devenind foarte 36 tolerante şi apreciindu-i. învățând să asculte, marțienii au descoperit câtă nevoie au venusienele să-şi comunice frământările.
Fiecare marțian şi-a găsit împăcarea, când a înțeles, în fine, că nevoia unei venusiene de a discuta despre o problemă nu se datora vreunei deficiențe a lui. Mai mult, a constatat că atunci când o femeie simte că este ascultată, nu mai insistă asupra problemelor ei şi devine foarte constructivă. Conştient de aceasta, el este capabil să asculte fără a se simți obligat să-i rezolve problemele.

Mulți bărbați şi femei sunt chiar foarte critici față de nevoia de a vorbi despre problemele tale, deoarece nu au experimentat niciodată cât de binefăcător poate fi. Ei n-au observat cum o femeie care simte că este ascultată se poate schimba brusc, simțindu-se mai bine şi ajungând la o atitudine pozitivă. De obicei, ei au văzut cum o femeie (probabil mama lor) care simte că nu este ascultată, continuă să vorbească despre necazurile ei. Li se întâmplă mai ales femeilor care nu simt că sunt iubite sau băgate în seamă de-a lungul unei perioade mai mari. Problema reală este însă că ele nu se simt iubite şi nu faptul că vorbesc despre necazurile lor.
După ce marțienii au învățat să asculte, ei au făcut o descoperire uluitoare. Au început să-şi dea seama că, dacă ascultă o venusiană expunându-şi necazurile, aceasta poate să-i ajute să iasă din izolare în acelaşi fel în care-i ajută privitul la televizor sau cititul ziarelor.
De asemenea, când bărbații au învățat să asculte fără să se mai simtă blamați sau vinovați, ascultatul a devenit mult mai uşor.
Când un bărbat începe să ştie să asculte, observă că a găsit un mijloc excelent de a-şi uita grijile zilnice şi, în acelaşi timp, de a aduce multă satisfacție partenerei. Dar, în zilele când este cu adevărat stresat, s-ar putea să aibă nevoie să se retragă în bârlog şi să revină de acolo treptat, cu ajutorul unei distracții, de exemplu ziarele sau un sport.
Ce au învățat venusienele
Şi venusienele şi-au aflat liniştea când au înțeles în cele din urmă că un marțian care se retrage în bârlog nu le iubeşte mai puțin. Ele s-au învățat să fie mai tolerante în asemenea momente când el este supus unui stres puternic.
Venusienele n-au mai fost jignite de neatenția marțienilor. Dacă un marțian devenea neatent în timp ce o venusiană vorbea, ea se °prea în mod politicos şi aştepta ca el să observe. Apoi începea din nou să vorbească. Ea a înțeles că uneori lui îi vine greu să-i acorde întreaga atenție.
Venusienele au descoperit că, dacă le solicită atenția într-o manieră calmă şi înțelegătoare, marțienii sunt bucuroşi să le-o acorde.
Iar când marțienii sunt complet absenți şi se izolează, ele *m* consideră aceasta ca pe o ofensă. Au aflat că nu atunci este momentul de a-l lua ca partener de conversații intime, ci mai bine să le vorbească prietenelor despre ce le frământă sau să se distreze mergând la cumpărături. Venusienele au descoperit că marțienii ies mai repede din vizuina lor, când se simt iubiți şi acceptați aşa cum sunt.

CAPITOLUL 4

CUM SĂ-I DAI O MOTIVAȚIE SEXULUI OPUS

Cu secole în urmă, înainte de a se întâlni, marțienii cu venusienele trăiau fericiți în lumile lor separate. Dar, într-o zi, totul s-a schimbat. Ei s-au simțit dintr-o dată deprimați, fiecare pe planeta lor. Această deprimare a fost cea care i-a determinat să se strângă laolaltă.
Secretul transformării lor ne ajută astăzi să înțelegem modul diferit în care se manifestă rațiunea bărbatului şi a femeii.
Conştienți de deosebiri, veți fi mai în măsură să vă sprijiniți partenerul şi să obțineți sprijinul de care aveți nevoie în momentele dificile, de încordare.

Să ne întoarcem în timp şi să ne imaginăm că suntem martori la ceea ce s-a petrecut. Când pe marțieni i-a cuprins deprimarea, toți locuitorii de pe planetă au părăsit oraşele şi s-au retras în peşteri. Ei au rămas acolo până într-o zi, când s-a întâmplat ca un marțian să le zărească prin telescop pe frumoasele venusiene. Când i-a lăsat şi pe ceilalți să privească, vederea acestor făpturi frumoase i-a inspirat pe marțieni şi le-a risipit deprimarea ca prin minune. *Ei s-au simțit dintr-o dată necesari.* Au ieşit din bârlogul lor şi au început să construiască navele cu care au zburat spre Venus.
Când venusienele erau deprimate, se adunau şi începeau să discute una cu alta despre necazurile lor, pentru a se simți mai bine. Dar aceasta nu părea să le binedispună. Deprimate au rămas până când, cu ajutorul intuiției lor, au avut o viziune. Ființe puternice şi minunate vor străbate universul pentru a le iubi, a le da ascultare şi a le ajuta. *Dintr-o dată, s-au simțit apreciate.* Deprimarea li s-a risipit şi s-au pregătit cu bucurie pentru sosirea *marțienilor.*
Bărbații se simt motivați şi mobilizați
atunci când se simt necesari... Femeile se simt motivate şi mobilizate **.** ***când se simt apreciate.***
Aceste secrete ale motivării sunt încă şi azi valabile. Când un bărbat nu se simte necesar în cadrul unei relații, el devine treptat pasiv şi apatic; cu fiecare zi care trece, are mai puțin de oferit.
în schimb, când simte că i se acordă încredere să facă tot ce poate Şi i se apreciază eforturile, se mobilizează şi are mai mult de oferit.
Ca şi venusienele, ferneile sunt mobilizaîe *când se simt apr$_e$, ciate.* Dacă nu se simte apreciată de partener, femeia se epuizează şj nu mai are de oferit prea mult. în schimb, când simte că i se acordă atenție şi respect, este mulțumită şi poate oferi tot mai mult.

CÂND BĂRBATUL IUBEŞTE O FEMEIE

Când un bărbat se îndrăgosteşte, se petrece ceva similar cu ce întâmplat atunci când primul marțian le-a descoperit pe locuito de pe Venus. înfundat în peşteră şi incapabil să înțeleagă care-i s deprimării lui, el cerceta cerul cu telescopul. Viața lui s-a schimbat acel moment ca şi cum ar fi fost fulgerat. El a văzut prin telescop imagine pe care a descris-o ca fiind de o frumusețe şi grație cop' şitoare.
Le-a descoperit pe venusiene. A început să se perpelească când le privea, a început, pentru prima dată în viața sa, să-i pese altcineva decât de sine însuşi.
Dintr-o singură privire, viața sa a căpătat un sens nou. A scă de deprimare.
Marțienii au o filozofie a câştigului şi pierderii: vreau să câştig nu-mi pasă dacă tu pierzi. Cât timp fiecare marțian avea grijă de sin însuşi, această formulă a funcționat bine. Funcționase timp de secole, dar acum trebuia schimbată. Grija față de sine nu le mai era de ajuns. Fiind îndrăgostiți, ei doreau ca venusienele să fie şi ele câştigătoare. în multe sporturi din zilele noastre observăm supraviețuirea acestei legi marțiene. De exemplu, în tenis, nu numai că vreau să câştig, dar încerc de asemenea să-mi fac partenerul să piardă, strădu-indu-mă să nu-mi poată intercepta mingile. îmi place să câştig, chiar dacă partenerul meu pierde.
Cele mai multe dintre aceste atitudini marțiene au rostul lor în viață, dar această atitudine de câştig/pierdere devine dăunătoare în relațiile adulților. Dacă vreau să-mi satisfac cerințele în dauna partenerului meu, este sigur că voi avea de înfruntat neplăceri, resentimente şi conflicte.

Secretul de a întemeia o relaţie reuşită este ca ambii parteneri să câştige.
Diferenţele atrag
După ce primul marţian a început să construiască telescoape şi pentru confraţii săi, ei au scăpat repede de deprimare începând să se îndrăgostească de venusiene şi să le pese de ele la fel de mult ca şi de ei înşişi.
Aceste fiinţe stranii şi frumoase constituiau o atracţie pentru marţieni- îi atrăgeau în special diferenţele. în timp ce ei erau duri, ele erau blânde. Ei erau reci, ele calde. Ei aveau forme colţuroase, în timp ce ele aveau rotunjimi. Deosebirile dintre ei păreau să se completeze una pe alta în mod magic.
Venusienele păreau să comunice limpede, într-un limbaj fără cuvinte: „Noi avem nevoie de voi. Forţa şi tăria voastră poate să ne aducă mari satisfacţii, completând cu felul vostru de a fi lacunele noastre. Am putea trăi fericiţi împreună." Această invitaţie a devenit raţiunea lor de a fi şi i-a mobilizat pe marţieni.
Multe femei ştiu instinctiv cum să transmită acest mesaj. La începutul unei relaţii, femeia aruncă bărbatului o^ privire prin care-i spune că el ar putea fi cel care să o facă fericită. în acest mod subtil, ea iniţiază, de fapt, legătura lor. Această privire îl încurajează pe el să se apropie. îl face să-şi depăşească temerile de a avea o legătură. Din nefericire, odată implicaţi în relaţie, pe măsură ce apar probleme, ea nu ştie cât de important este încă acest mesaj pentru el şi neglijează să i-l mai transmită.
Marţienii au fost stimulaţi de posibilitatea de a însemna ceva pe Venus. Seminţia marţiană atinsese un nou nivel al evoluţiei. Nu-i mai satisfăcea să-şi demonstreze doar forţa şi să-şi dezvolte capacităţile. Ei voiau să-şi folosească puterea şi talentul în folosul altora, în special al venusienelor. începuseră să aibă o filozofie nouă, una de câştig/câştig. Ei doreau o lume în care fiecare să aibă grijă atât de sine cât şi de alţii.
Dragostea, o motivare pentru marţieni
Marţienii au început să construiască o flotilă cu care să străbată spaţiul spre Venus. Niciodată nu au fost atât de însufleţiţi. Privindu-le pe venusiene, începuseră, pentru prima dată în istoria lor, să nutrească sentimente altruiste. La fel se întâmplă când un bărbat este îndrăgostit, el află în asta raţiunea de a fi cât se poate de bun şi de folos altora. Când iubeşte din toată inima, se simte atât de încrezător în sine, încât este capabil să se schimbe profund. Dacă i se dă ocazia să-şi dezvăluie potenţialul, bărbatul dă la iveală cele mai frumoase trăsături. Dar când nu reuşeşte, revine la vechiul său egoism.
Când un bărbat este îndrăgostit, începe să-i pese de ceilalţi la fel de mult ca şi de sine. Este eliberat brusc din lanţurile care-l ţin legat doar de interesele sale şi poate oferi altcuiva ceva, fără un câştig personal, numai din pură simpatie.
Dacă i se dă posibilitatea să-şi dezvăluie potenţialul, bărbatul dovedeşte cele mai frumoase trăsături. Dar dacă simte ___că nu reuşeşte, revine la tendinţele sale egocentrice._
El simte împlinirile partenerei ca şi cum ar fi ale sale. Poate îndura uşor orice greutăţi pentru a o face fericită, deoarece fericirea ei îl face şi pe el fericit. îi este mai uşor să lupte. Este dinamizat, având o motivaţie mai înaltă.
Foarte tânăr fiind, poate fi satisfăcut de egoismul lui, dar maturizându-se, automulţumirea nu-l mai satisface în aceeaşi măsură. Pentru a se împlini, el trebuie să înceapă să trăiască prin dragoste. Dorinţa de a dărui ceva altora îl eliberează de inerţia

automulțumirii lipsită de grija pentru alții. Deşi are şi el nevoie de dragoste, acum dorința lui cea mai mare este să dăruiască dragostea.
Cei mai mulți nu numai că doresc, dar chiar tânjesc să ofere afecțiune.
Cea mai mare problemă a lor este că nu ştiu ce le lipseşte. Ei nu prea şi-au văzut tații reuşind să le mulțumească pe mamele lor în privința afecțiunii. De aceea nu ştiu că, pentru un bărbat, a da poate constitui o sursă principală de satisfacție. Când relațiile lui eşuează, el este deprimat şi se retrage în vizuina lui. începe să nu-i mai pese şi nu ştie de ce este atât de deprimat.
în asemenea momente, el renunță la relațiile intime, rămânând blocat în vizuină. Se întreabă ce rost are totul şi de ce trebuie să se agite. El nu ştie că a încetat să se mai implice fiindcă nu se simte necesar. Nu-şi dă seama că, găsind pe cineva care are nevoie de el, ar putea să scape de deprimare şi să se mobilizeze din nou.
Pentru bărbat a nu fi necesar _constituie o moarte lentă._
Când un bărbat nu simte că aduce o schimbare în bine în viața celuilalt, îi este greu să-i mai pese de viața şi de relațiile sale. Când este inutil, nu mai găseşte nici o motivație. Pentru a se mobiliza din nou, trebuie să fie apreciat, luat în serios şi acceptat. Pentru el, a nu fi necesar constituie o moarte lentă.

CÂND FEMEIA ESTE ÎNDRĂGOSTITĂ

Când se îndrăgosteşte o femeie, se repetă ce s-a petrecut cu prima venusiană când a intuit că vin marțienii. Ea a visat că va ateriza din ceruri o flotilă din care va debarca o seminție de marțieni puternici şi afectuoşi. Aceste făpturi nu vor solicita grija lor, ci le vor purta ei de grijă venusienelor.
Marțienii erau foarte devotați, inspirați de frumusețea şi civilizația venusiană. Ei recunoşteau că, fără cineva pe care să-l slujească, forța şi competența lor nu aveau sens. Aceste făpturi minunate, admirabile, şi-au găsit satisfacția şi inspirația în speranța de a le sluji şi satisface pe venusiene. Ce miracol! 42
Celelalte venusiene au avut şi ele vise asemănătoare şi au scăpat de starea lor de deprimare. Ceea ce le-a transformat pe venusiene a fost credința că vor fi în curând ajutate, deoarece se apropiau marțienii. Ele fuseseră deprimate deoarece se simțiseră izolate şi singure. Pentru a scăpa de tristețe trebuia să ştie că vor avea un ajutor plin de afecțiune.
Puțini bărbați sunt conştienți de importanța pe care a are pentru o femeie faptul de a se simți susținută de cineva care ține la ea. Femeile sunt fericite când cred că nevoile lor vor fi bine întâmpinate. Când o femeie este supărată, copleşită, dezorientată, epuizată sau disperată, ceea ce-i trebuie este anturajul. Are nevoie să simtă că nu-i singură. Vrea să se simtă iubită şi prețuită.
Apropierea, înțelegerea, aprobarea şi compasiunea o ajută mult să fie mai receptivă şi să aprecieze sprijinul. Bărbații nu înțeleg aceasta, deoarece instinctele lor marțiene le spun că este mai bine să fie singuri când au necazuri. Când ea este supărată, el o va lăsa singură din respect sau, dacă stă cu ea, îi va face mai mult rău încercând să-i rezolve el problemele. Instinctul nu-l ajută să-şi dea seama cât de importante sunt pentru ea apropierea, intimitatea şi împărtăşirea sentimentelor. Cel mai mult femeile au nevoie de cineva care să le asculte.
Mărturisindu-şi sentimentele, ea începe să-şi aducă aminte că merită dragostea şi că dorințele îi vor fi împlinite. îndoiala şi neîncrederea i se risipesc.

Tendința femeii de a fi prea exigentă se atenuează când își amintește că merită afecțiunea și că nu trebuie să și-o câștige; se poate relaxa, poate da mai puțin și primi mai mult. Așa i se cuvine.

Tendința femeii de a fi exigentă se atenuează când își amintește că merită afecțiunea și că nu trebuie să și-o câștige; se poate relaxa, poate da mai puțin și primi mai mult.

A da prea mult este obositor

Pentru a face față deprimării, venusienele discutau despre sentimentele și problemele lor. Vorbind, descopereau cauzele deprimării. Ele obosiseră dând mereu atât de mult. Le deranja să se simtă tot timpul răspunzătoare pentru ceilalți. Voiau să se relaxeze un timp și să fie protejate. Obosiseră să împărtășească totul cu celelalte. Voiau să fie deosebite și să dețină lucruri numai ale lor. Nu le mai satisfăcea să fie martire și să trăiască pentru alții.

Pe Venus ele trăiau conform filozofiei pierdere/câștig - „Eu pierd ca tu să poți câștiga." Cât timp toate făceau sacrificii una pentru cealaltă, fiecăreia i se dădea atenție. Dar, după ce au trăit așa timp de secole, venusienele au obosit să aibă grijă una de alta și să împartă totul. Se pregăteau pentru filozofia câștig/câștig.

La fel, în zilele noastre, multe femei au obosit să tot dea. Ele vor un răgaz. Un răstimp în care fiecare să se exploreze pe sine. Un timp în care să aibă grijă în primul rând de ele. Aveau nevoie de cineva care să le ofere un sprijin sufletesc, de cineva care nu are nevoie de protecție. Marțienii corespundeau perfect nevoii lor.

în timp ce marțienii începeau să învețe să dea, venusienele erau pe cale să învețe să primească. După câteva secole, venusienele și marțienii au atins o treaptă importantă în evoluția lor. Ele aveau nevoie să învețe să primească, iar ei să dea.

Aceeași schimbare se petrece de obicei când femeile și bărbații se maturizează. Când e foarte tânără, ea este mai dispusă să se sacrifice și să răspundă nevoilor partenerului. Foarte tânăr, el este mult mai absorbit de sine și mai neatent la nevoile celorlalți. Maturi-zându-se, o femeie înțelege că a renunțat, poate, la sine, pentru a-și mulțumi partenerul. Bărbatul înțelege cum poate fi de folos și cum să-i respecte pe ceilalți. Maturizându-se, bărbatul mai află că ar putea să renunțe la sine, dar principala schimbare este că devine mai conștient de felul cum poate reuși dăruind. La fel, o femeie care se maturizează învață noi strategii de a oferi, dar schimbarea principală constă în deprinderea de a stabili niște limite lămurindu-și clar partenerul asupra a ceea ce-și dorește.

Renunțarea la reproșuri

Când o femeie înțelege că a dat prea mult, tinde să-i reproșeze partenerului nefericirea ei. Ea resimte nedreptatea de a oferi mai mult decât a primit.

Deși nu a primit ceea ce a meritat, ea trebuie să recunoască modul în care a contribuit și ea la apariția acestei nemulțumiri. Când o femeie dă prea mult, nu trebuie să-și acuze partenerul. La fel, bărbatul care a dat prea puțin nu trebuie să-și acuze partenera că a fost nereceptivă. în ambele cazuri, reproșurile sunt inutile.

Soluția constă în înțelegere, încredere, compasiune, acceptare și ajutor, nu în acuzarea partenerului. Când intervine o asemenea situație, în loc să-și acuze partenera de ranchiună, un bărbat poate fi înțelegător oferindu-i sprijinul, chiar dacă ea nu i-l cere,

ascultând, chiar dacă la început i se pare că sună a reproş. O poate ajuta să se încreadă şi să se deschidă, prin gesturi mărunte care arată că ţine la ea.
în loc de a acuza un bărbat că dă mai puţin, femeia poate accepta imperfecţiunile partenerului, chiar când el o dezamăgeşte, poate avea încredere că el ar vrea să-i ofere mai mult chiar când el nu-i acordă sprijin, şi-l poate stimula să dea mai mult, apreciindu-l pentru ce-i dă şi continuând să-i ceară sprijinul. 44

STABILIREA ŞI RESPECTAREA LIMITELOR

Cel mai important este ca o femeie să cunoască limitele a ceea ce poate da fără să se supere pe partenerul ei. în loc să-i pretindă partenerului să egaleze scorul, ea trebui să-l menţină egal controlând cât de mult oferă.
Să urmărim un exemplu. Jim avea 39 de ani şi soţia sa, Susan, 40, când au venit pentru consiliere. Susan voia să divorţeze. Ea se plângea că de douăzeci de ani dădea mai mult decât primea de la el şi că nu mai putea suporta. îl acuza pe Jim că este apatic, egoist, autoritar şi lipsit de romantism. Spunea că nu mai avea nimic de dat şi era pregătită să se despartă. El o convinsese să vină pentru terapie, dar ea avea încă îndoieli. într-o perioadă de şase luni au reuşit să parcurgă cei trei paşi necesari pentru însănătoşirea unei relaţii. Astăzi au o căsnicie fericită şi trei copii.

Pasul 1: Motivarea

I-am explicat lui Jim că soţia sa purta povara unor resentimente acumulate de-a lungul a doisprezece ani. Dacă voia să-şi salveze căsnicia, el trebuia să înveţe să o asculte, pentru ca ea să poată coopera motivat. în timpul primelor şase şedinţe comune, am încurajat-o pe Susan să-i împărtăşească sentimentele şi l-am ajutat cu răbdare pe Jim să i le înţeleagă pe cele mai negative. Aceasta a fost partea cea mai grea a procesului de vindecare. Pe măsură ce el a început să asculte cu adevărat necazurile şi dorinţele ei neîmplinite, devenea tot mai motivat şi mai convins că ar putea realiza schimbările necesare pentru a ajunge la o relaţie afectuoasă. înainte ca Susan să aibă o motivaţie care să influenţeze relaţia lor, a fost nevoie să audă şi să simtă cum Jim îi aprobă sentimentele; acesta a fost primul pas. După ce Susan s-a simţit înţeleasă, au fost gata să treacă la pasul următor.

Pasul 2: Responsabilitatea

Al doilea pas a fost asumarea responsabilităţii. Jim trebuia să-şi asume responsabilitatea de a nu-şi fi susţinut soţia, iar Susan, pe cea de a nu fi stabilit limitele. Jim şi-a cerut scuze pentru felul în care o supărase. Susan a înţeles că, în timp ce el încălcase graniţele tratând-o într-un mod lipsit de respect (ţipând, bombănind, opunându-i-se la cereri şi neglijându-i sentimentele), ea nu fixase aceste graniţe. Deşi nu era nevoie să se scuze, ea a recunoscut că avea şi ea un rol în apariţia problemelor. Pe măsură ce ea recunoştea că nepriceperea de a fixa limitele şi tendinţa de a da mai mult contribuise la problemele lor, a fost în stare să fie mai puţin intransigentă. Asumarea responsabilităţii în legătură cu problema ei a fost esenţială în eliminarea resentimentelor. în acest fel, amândoi au găsit motivarea în a căuta modalităţi de a se ajuta unul pe altul prin respectarea limitelor stabilite.

Pasul 3: Exerciţiul

Jim trebuia să înveţe cum să ţină seama de limite, în timp ce Susan trebuia să înveţe cum să le stabilească. Amândoi aveau nevoie să înveţe cum să-şi exprime sentimente

sincere în mod respectuos. Ajunşi în acest stadiu, ei au fost de acord să exerseze stabilirea şi respectarea unor limite, ştiind că uneori vor greşi. Posibilitatea de a greşi le-a oferit o plasă de siguranță cât timp exersau.
Iată câteva exemple, despre ce anume au învățat şi exersat:
• Susan s-a exersat să spună: „Nu-mi place felul cum vorbeşti. Te rog să nu mai țipi, altfel ies din cameră." După ce a ieşit de câteva ori, nu a mai fost nevoie să o facă.
• Când Jim îi cerea lucruri pe care mai târziu ea le-ar fi regretat, s-a învățat să-i spună: „Nu, trebuie să mă odihnesc" sau „Nu, sunt prea ocupată astăzi". A constatat că el devenea mai atent, înțelegând cât de obosită sau ocupată era.
• Susan i-a spus lui Jim că voia să plece în concediu şi când el a răspuns că este prea ocupat, i-a zis că va pleca singură Atunci, el şi-a schimbat imediat programul şi a acceptat să plece.
• Când Jim o întrerupea în timp ce vorbea, ea s-a învățat să-i spună: „N-am terminat, te rog ascultă-mă până la capăt". El a început să asculte şi să o întrerupă mai puțin.
• Cel mai dificil exercițiu pentru Susan a fost să-i ceară ceea ce voia. Ea m-a întrebat de ce trebuie să-i mai ceară, după tot ceea ce a făcut pentru el? I-am explicat că a se aştepta de la el să-i ghicească dorințele nu numai că era nerealist, dar tocmai în aceasta consta o mare parte a problemei ei. Ea trebuia să fie răspunzătoare pentru ceea ce obținea din ce îşi dorea.
• încercarea cea mai grea pentru Jim a fost să-i respecte aceste schimbări şi să nu se aştepte ca ea să rămână aceeaşi parteneră maleabilă ca la începutul căsătoriei. El a recunoscut că era la fel de greu pentru ea să stabilească limitele ca şi pentru el să se adapteze la ele. A înțeles că ei se vor purta mai firesc pe măsură ce vor exersa.
Un bărbat care cunoaşte limitele este motivat să ofere mai mult.
Respectând aceste limite el este stimulat să se întrebe asupra eficacității modului său de comportare şi să înceapă să se schimbe. Când o femeie înțelege că pentru a primi este necesar să fixeze limite, începe automat să-l ierte pe partener şi să exploreze moduri noi de a solicita şi a primi sprijin. Când o femeie stabileşte limite, ea învață treptat să se relaxeze şi să primească mai mult.

ÎNVAȚĂ SĂ PRIMEŞTI

A fixa limite şi a primi produce teama femeii. Ea se teme mereu că vrea prea mult şi atunci va fi respinsă, criticată sau părăsită.
Respingerea, critica sau abandonarea sunt dureroase deoarece femeia păstrează adânc în subconştient convingerea eronată că nu merită să primească mai mult. Această convingere s-a format şi s-a accentuat în copilărie de câte ori a trebuit să-şi suprime sentimentele, nevoile sau dorințele.
Femeia este vulnerabilă în special la convingerea negativă şi falsă că nu merită să fie iubită. Dacă în copilărie a auzit insulte sau a fost jignită personal, atunci este şi mai probabil să se simtă nedemnă de dragoste; îi este mai greu să se estimeze corect.
Ascuns în inconştient, acest sentiment al lipsei de valoare generează teama de a avea nevoie de alții. Pe undeva îşi închipuie că nu va fi susținută.
Fiindcă se teme că nu va fi susținută, ea respinge sprijinul de care are nevoie. Când un bărbat recepționează mesajul că femeia nu se încrede în el, nu e convinsă că i-ar putea îndeplini cerințele, atunci el se simte respins şi se îndepărtează. Lipsa de speranță şi neîncrederea ei transformă nevoile justificate în manifestări disperate ale acestor nevoi

şi-i transmit bărbatului mesajul că ea nu are încredere în sprijinul lui. Curios, bărbaţii sunt activaţi în primul rând de sentimentul că sunt necesari, dar totuşi sunt înlăturaţi prin disperarea manifestată.
In asemenea momente, femeia presupune greşit că nevoile ei l-au îndepărtat, când, de fapt, disperarea şi neîncrederea ei au dus la asta. Fără a înţelege că bărbaţii au nevoie de încredere, este greu pentru femei să sesizeze diferenţa dintre nevoie şi disperare.
A avea nevoie înseamnă a cere deschis sprijin unui bărbat într-un fel plin de încredere, presupunând că el va face tot ce poate. Aceasta îl mobilizează. în schimb, disperarea transmite că ai nevoie de sprijin dar că tu nu speri să-l obţii de la el. Asta îi elimină pe bărbaţi şi îi face să se simtă subapreciaţi.
Pentru femei, nu numai că nevoia de altcineva le dezorientează, dar dezamăgirea sau abandonul sunt pentru ele extrem de dureroase, chiar în cazurile cele mai uşoare. Nu le este uşor să se bizuie pe cineva şi apoi să fie ignorate, uitate sau părăsite. Faptul de a avea nevoie de altcineva le plasează într-o poziţie vulnerabilă. Ignorarea' sau dezamăgirea le doare mai mult, deoarece le confirmă - greşit - cj nu ar merita altceva.

Cum au învăţat venusienele să considere că au dreptate 1

Timp de secole venusienele şi-au contracarat această teamă fundamentală că nu sunt demne de respect prin atenţia şi grija faţă de ceilalţi. Ele ar fi putut dărui în continuare, dar, în sinea lor, nu se simţeau demne să primească. Sperau că, tot dând, vor merita mai mult. După secole, au înţeles şi ele că merită să primească dragoste şi sprijin. Apoi au privit înapoi şi au realizat că meritaseră dintotdeauna sprijinul.
Faptul de a fi putut dărui mereu ceva le-a pregătit pentru a **se** cunoaşte, a se autoaprecia. Oferindu-le altora ceva, au văzut că ceilalţi meritau cu adevărat să primească şi astfel au ajuns să înţeleagă că oricine merită să fie iubit. în fine, au văzut că şi ele merită să primească
Aici, pe Pământ, când o fetiţă vede cum mamei ei i se acordă iubire, simte automat că şi ea merită ceva. îi este uşor să depăşească impulsul venusian de a oferi prea mult. Ea nu mai trebuie să-şi înfrângă teama de a primi, deoarece se identifică atât de puternic cu mama ei. Dacă mama a deprins această ştiinţă şi fiica învaţă automat, observându-şi mama. Dacă mama este pregătită să primească, fata învaţă şi ea aceasta.
Venusienele nu aveau modele, astfel că le-au trebuit mii de ani pentru a renunţa la obligativitatea de a oferi ceva. Observând că celelalte sunt demne să primească, au înţeles că şi ele merită. Era momentul miraculos când marţienii suferiră şi ei o transformare şi-şi construiră navele.

Când venusienele sunt pregătite, apar marţienii

Când o femeie înţelege că merită într-adevăr să fie iubită, ea deschide larg uşa bărbatului. Dar când îi trebuie zece ani de căsnicie, în care a dat mai mult, ca să înţeleagă că şi ea merită mai mult, în mod paradoxal, îi vine să închidă bine uşa şi să nu-i mai acorde bărbatului nici o şansă. Ea gândeşte cam aşa: „Eu m-am dăruit şi tu m-ai ignorat. Ţi-am acordat o şansă. Merit mai mult. Nu mai pot avea încredere în tine. Sunt prea obosită, nu mai am nimic de dat. Nu te mai las să-mi faci rău."
Repet, în asemenea situaţii, le asigurăm că nu trebuie să dea mai mult pentru a ameliora relaţia. Partenerul le va oferi mai mult dacă ele îi dau mai puţin. Cât timp

bărbatul i-a ignorat nevoile, este ca şi cum amândoi ar fi dormit. Dacă ea se trezeşte şi-şi aminteşte de nevoile ei, se trezeşte şi el şi vrea să-i ofere mai mult. 48

Dacă ea se trezeşte şi-şi aminteşte de nevoile ei,
se trezeşte şi el şi vrea să-i ofere mai mult._

Se poate prevedea că partenerul se va trezi din pasivitatea lui şi va realiza cu adevărat multe din schimbările pe care ea i le cere. Când ea nu-i mai dă prea mult, pentru că se simte demnă de respect în sinea ei el va ieşi din vizuina lui şi va începe să construiască nave cu care să ajungă la ea să o facă fericită. îi va lua un timp pentru a învăța cu adevărat cum să-i ofere mai mult, dar cel mai important pas este făcut - el este conştient că a neglijat-o şi vrea să se schimbe.

Lucrurile se petrec şi în sens invers. De obicei, când un bărbat realizează că nu este fericit şi doreşte mai multă tandrețe şi afecțiune, soția sa se va apropia de el şi va începe să-l iubească din nou. Zidurile resentimentelor încep să cadă şi dragostea revine. Dacă neglijarea a fost mai de durată, se poate să fie nevoie de un timp pentru a se vindeca toate resentimentele acumulate, vindecarea este însă posibilă, în capitolul 11 voi discuta despre metodele simple şi practice de a trata aceste sentimente.

Frecvent, când unul din parteneri face o schimbare concretă, se va schimba şi celălalt. Această coincidență previzibilă este una din laturile miraculoase ale dragostei. Când elevul este pregătit, apare profesorul. Cum se pune întrebarea, aşa se dă răspunsul. Când suntem cu adevărat pregătiți să primim, atunci ceea ce ne trebuie devine disponibil. Când venusienele au fost gata să primească, marțienii au fost gata să ofere.

ÎNVAȚĂ SĂ OFERI

Cea mai profundă teamă a bărbatului este că nu este destul de bun sau că este incompetent. El îşi compensează această teamă căutând să-şi sporească puterea şi competența. Succesul, realizările şi eficiența sunt pe primul plan în viața lui.

înainte de a le descoperi pe venusiene, marțienii au fost atât de preocupați de aceste calități, încât nu le păsa de nimic altceva. Un bărbat pare extrem de neatent față de cei din jur atunci când este îngrijorat.

Cea mai profundă teamă a bărbatului este .__că nu este destul de bun sau că este incompetent._

La fel cum femeilor le este teamă să primească, bărbaților le este teamă să dea. Aventurându-se să ofere ceva, bărbatul riscă să fie respins, criticat sau dezaprobat. Aceste consecințe sunt extrem de dureroase. în adâncul sufletului, el păstrează convingerea greşită că nu este destul de bun. Această convingere s-a format şi s-a accentuat în copilărie, de câte ori i se părea că i se cere să evolueze mai bin Când realizările lui treceau neobservate, avea convingerea eronată nu este destul de bun.

Aşa cum femeile **se** tem **să** primească, _bărbații se tem **să** dea._

Bărbații sunt deosebit de vulnerabili la această convingere, generează teama de a nu greşi. Ar vrea să dea, dar se tem că nu vor reuşi, aşa că nu mai încearcă. Dacă teama lor cea mai mare este că nu corespund, desigur că vor încerca să evite orice risc inutil.

Paradoxal, când un bărbat iubeşte cu adevărat, teama lui de eşec este mai mare şi el oferă mai puțin. Ca să evite eşecul, el evită **să** ofere ceva tocmai celor cărora ar vrea să le dea cât mai mult.
Când un bărbat se simte nesigur, el poate compensa acest sentiment nepăsându-i decât de sine. Reacția lui automată de apărare este să spună: „Nu-mi pasă". Din acest motiv marțienii nu-şi permiteau să țină prea mult la alții. Acumulând succese şi putere, ei au înțeles în cele din urmă că erau destul de buni ca să reuşească să dăruiască. Atunci le-au descoperit pe venusiene.
Ei fuseseră destul de buni de la început, dar numai demonstrân-du-şi puterea s-au putut autorespecta. Având succese şi privind în urmă, au înțeles că orice eşec fusese necesar pentru reuşitele de mai târziu. Din fiecare greşeală au învățat o lecție foarte importantă pentru a-şi atinge scopurile. Astfel, au realizat că fuseseră dintotdeauna destul de buni.

Fiecare mai greşeşte

Primul pas pe care trebuie să-l facă un bărbat pentru a învăța cum să dea mai mult este să înțeleagă că este firesc să mai şi greşeşti şi că nu trebuie să ai soluție la orice. îmi amintesc de povestea unei femei care se plângea că partenerul ei nu voia să o ceară în căsătorie. Ei i se părea că el nu o iubeşte la fel de mult cât îl iubea ea. însă, într-o zi, ea i-a spus că este foarte fericită să fie împreună cu el. Voia să fie împreună chiar dacă erau săraci. A doua zi el a cerut-o în căsătorie. El avusese nevoie de asigurarea ei că îl prețuieşte ca să simtă cât de mult o iubeşte.

Şi marțienii au nevoie de dragoste

Aşa cum femeile au sentimentul că sunt respinse atunci când nu li se dă atenția de care au nevoie, bărbatul simte că a dat greş atunci când o femeie îşi aduce în discuție problemele. De aceea îi vine uneori atât de greu să asculte. El ar vrea să fie eroul ei. Când *ea* este dezamăgită sau nefericită, *el* consideră asta ca un eşec personal. Nefericirea ei confirmă teama lui cea mai profundă: nu este destul de bun.
Multe femei nu realizează cât de vulnerabili sunt bărbații şi câtă nevoie au de dragoste. Dragostea îi ajută să ştie că-i poate satisface pe ceilalți.
Este greu pentru un bărbat să asculte o femeie care este supărată sau dezamăgită, __deoarece el are senzația că a dat greş._
Un bărbat care este destul de norocos să-şi vadă tatăl cum reuşeşte să-şi mulțumească soția, ajunge ca adult să aibă o încredere rar întâlnită că nu-şi va dezamăgi partenera. Nu-i este frică să se dedice, deoarece ştie că are ceva de oferit. El mai ştie că şi atunci când are un eşec, este normal şi merită să fie iubit şi apreciat, pentru că a făcut tot ce a putut şi asta este suficient. El este în stare să-şi ceară scuze când greşeşte, fiindcă se aşteaptă la iertare, dragoste şi apreciere pentru că s-a străduit.
El ştie că toți greşesc. El şi-a văzut tatăl greşind şi continuând să se respecte. A văzut-o pe mama lui iubindu-l şi iertându-l pe tată, în ciuda tuturor greşelilor. El a simțit încrederea şi încurajarea ei chiar dacă uneori tatăl a dezamăgit-o.
Mulți bărbați nu au avut modele reuşite când s-au format. Pentru ei, a fi îndrăgostit, a se căsători şi a avea o familie este la fel de dificil ca a pilota un Boeing fără să fi fost instruiți. Ar putea eventual să decoleze, dar este sigur că se vor prăbuşi. Este greu să mai zbori după ce ai căzut de câteva ori cu avionul sau ți-ai văzut tatăl căzând. Chiar

fără un manual bun despre relaţii umane, este uşor să înţelegi de ce mulţi bărbaţi şi femei renunţă la legături.

CAPITOLUL 5
VORBIM LIMBI DIFERITE

Când marţienii s-au întâlnit pentru prima oară cu venusienele, au întâmpinat multe din problemele pe care le avem astăzi. Au fost însă în stare să le depăşească fiindcă au recunoscut diferenţele dintre ei. Unul din secretele succesului lor a fost perfecta comunicare.

Paradoxal, ei comunicau bine fiindcă vorbeau limbi diferite. Când aveau probleme, se adresau unui translator. Toată lumea ştia **că** cei de pe Marte vorbesc altă limbă decât cele de pe Venus, astfel **că** dacă apărea vreun conflict, ei nu începeau să se acuze sau să se bată, ci deschideau dicţionarele pentru a se înţelege mai bine. Dacă nu reuşeau, se adresau unui translator.

Limbajul marţian şi cel venusian conţineau aceleaşi cuvinte, dar felul în care erau folosite _acestea le conferea sensuri diferite._

Se vede că limba marţiană şi cea venusiană conţineau aceleaşi cuvinte, dar felul cum erau folosite le dădea sensuri diferite. Expresiile erau identice, dar aveau alte conotaţii sau alt conţinut emoţional. Era foarte uşor să le interpreteze greşit. Astfel că atunci când apăreau probleme de comunicare, ei presupuneau că era vorba doar de una din acele confuzii previzibile şi că se vor înţelege cu siguranţă unul pe altul cu puţin ajutor. Ei se bucurau de o încredere şi înţelegere pe care o întâlnim rareori astăzi.

EXPRIMAREA SENTIMENTELOR SAU EXPRIMAREA INFORMAŢIEI

Chiar şi astăzi avem nevoie de translatori. Rareori bărbaţii şi femeile se gândesc la acelaşi lucru chiar dacă folosesc aceleaşi cuvinte. De exemplu, dacă o femeie spune: „Am impresia că nu mă asculţi *niciodatS* nu se aşteaptă ca *niciodată* să fie înţeles ca atare. Folosirea lui *niciodată* este doar un mod de a-şi exprima frustrarea pe care o simte în acel moment. Nu trebuie considerată ca o informaţie reală.

Pentru a-şi exprima pe deplin sentimentele, femeile îşi permit licenţa poetică de a **utiliza tot felul de _superlative, metafore şi generalizări._**

Bărbaţii greşesc luând ca atare aceste expresii. Deoarece nu recepţionează înţelesul real, ei reacţionează de obicei într-o manieră
necooperantă.

în schema următoare sunt enumerate zece plângeri uşor de interpretat greşit, alături de răspunsul necooperant pe care-l poate da bărbatul.

ZECE NEMULŢUMIRI CARE SUNT UŞOR DE INTERPRETAT GREŞIT

Femeile vorbesc astfel.   Bărbaţii răspund astfel.

Nu ieşim niciodată la un   Nu-i adevărat. Am fost restaurant,   săptămâna trecută. Toţi mă ignoră.   Sunt sigur că unii te bagă în seamă.
Sunt atât de obosită, nu pot   E ridicol. Nu eşti chiar face nimic,   neajutorată. Vreau să uit de toate.   Dacă nu-ţi place slujba, renunţă. Tot timpul e mizerie în   Nu este tot timpul mizerie, casă.
Nimeni nu mă mai ascultă.   Dar eu tocmai te ascult. Nimic nu funcţionează.   Vrei să spui că-i vina mea? Tu nu mă mai iubeşti.   Cum să nu? De asta mă aflu aici. Tot timpul ne grăbim.   Nu-i adevărat. Vineri am fost liniştiţi.
Vreau mai mult romantism.   Vrei să spui că eu nu sunt destul
de romantic?
Puteţi observa cum o traducere ad literam a spuselor femeii poate să-l inducă în eroare pe bărbat, care este obişnuit să folosească limbajul ca mijloc de a transmite numai acţiuni şi informaţii. Mai putem vedea cum răspunsurile bărbatului pot conduce la o dispută. Comunicaţiile confuze şi lipsite de afecţiune constituie cea mai mare problemă în cadrul relaţiilor. Nemulţumirea numărul 1 pe care o au femeile este: „Nimeni nu mă ascultă". Chiar şi această plângere este interpretată greşit!
Plângerea nr.l a unei femei în cadrul unei relaţii este: „Simt că nu mă ascultă nimeni". Până şi ___această plângere este greşit interpretată de bărbat!_
Interpretarea literală a acesteia îl face pe bărbat să-i infirme şi ˢă-i contrazică sentimentele. El gândeşte că *a ascultat-o,* întrucât poate repeta ce a spus. Exprimarea lui „Simt că nu mă ascultă nimeni" astfel încât un bărbat să o poată interpreta corect, este: „Simt că tu nu înţelegi pe deplin ceea ce vreau eu cu adevărat să spun, sau ce simt. N-ai vrea să-mi arăţi că eşti interesat în ceea ce am de spus?"
Dacă bărbatul îi înţelege într-adevăr nemulţumirea, o va con zice mai puţin şi va putea reacţiona mai pozitiv. Când bărbaţii şi meile sunt pe cale să se certe, înseamnă, de obicei, că se înţeleg gr unul pe altul. în asemenea momente este important să reconsidere să-şi traducă ceea ce au auzit.
Fiindcă bărbaţii nu înţeleg că femeile îşi exprimă în mod dife sentimentele, ei condamnă sau neagă aceste sentimente. Asta duce dispute.
Vechii marţieni învăţaseră să evite multe neînţelegeri printr ascultare adecvată. De câte ori ceea ce ascultau le provoca rezisten' ei îşi consultau *Dicţionarul frazeologic venusian/marţian* pentru interpretare corectă.

CÂND VENUSffiNELE VORBESC

Urmează acum câteva fragmente din acel *Dicţionar frazeologi venusian/marţian.* Fiecare din cele zece plângeri enumerate mai s este tradusă astfel încât un bărbat să poată înţelege sensul lor real Fiecare traducere mai conţine şi o sugestie despre felul cum şi-ar do ea ca el să-i răspundă.
Vedeţi, când venusienele sunt supărate, nu numai că folose" generalizări şi aşa mai departe, dar cer un anume fel de sprijin. Ele n¯cer direct acest sprijin, deoarece pe Venus toată lumea ştie că limbajul dramatic implică şi o anumită solicitare.
în fiecare din traduceri, este dezvăluită această solicitare ascunsă Dacă bărbatul, ascultînd, poate recunoaşte solicitarea implicită şi reac ţionează în consecinţă, ea se va simţi cu adevărat ascultată şi iubită.

Dicţionar frazeologic venusian/marţian

„Nu ieşim niciodată în oraş" - înseamnă în traducere „Mi-ar place să ieşim şi să facem ceva împreună. întotdeauna petrecem atât de bine şi-mi place să fim împreună. Ce zici? Vrei să luăm masa în oraş deseară? Sunt câteva zile de când n-am mai ieşit." Fără această traducere, bărbatul aude: „Nu-ți faci datoria. Ce dezamăgire am avut cu tine! Nu mai facem nimic fiindcă eşti leneş,' prozaic şi chiar plicticos".
„Toată lumea mă ignoră" înseamnă în traducere: „Azi mă simt ignorată şi neapreciată. Parcă nimeni nu mă vede. Desigur, ştiu că unii mă văd, dar se pare că nu le pasă de mine. Bănuiesc că sunt dezamăgită fiindcă ai fost atât de ocupat în ultimul timp. Apreciez cât de mult lucrezi, dar uneori încep să cred că nu sunt importantă pentru tine. Mă tem că munca ta este mai importantă. N-ai vrea să mă îmbrățişezi şi să-mi spui cât de importantă sunt pentru tine?" Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Sunt atât de nefericită. Nu mi se dă atenția de care am nevoie. N-am nici o speranță. Nici măcar tu nu mă bagi în seamă, deşi tu eşti cel care se presupune că ar trebui să mă iubească. Ar trebui să-ți fie ruşine. Eşti atât de distant. Eu nu te-aş ignora niciodată astfel."
„Sunt atât de obosită, nu pot face nimic" înseamnă în traducere „Am făcut atâta treabă astăzi. Chiar am nevoie de odihnă înainte de a mă apuca de altceva. Am noroc cu tine. Vrei să mă îmbrățişezi şi să mă asiguri că am lucrat bine şi merit să mă odihnesc?" Fără această traducere, bărbatul poate înțelege: „Eu fac totul şi tu nu faci nimic. Ar trebui să faci mai mult. Nu pot face singură totul. Mă simt atât de neajutorată. Vreau să trăiesc lângă un adevărat bărbat! A fost o greşeală să te aleg pe tine."
„Nu vreau să mai ştiu nimic", înseamnă în traducere „Vreau să ştii că-mi place meseria şi viața pe care o duc, dar astăzi sunt copleşită. Mi-ar place să fac ceva cu adevărat plăcut pentru mine înainte de a trebui să-mi asum iarăşi răspunderea. Vrei să mă întrebi: Care-i problema? şi să mă asculți cu atenție, fără să-mi oferi soluții? Vreau doar ca tu să înțelegi la ce presiuni sunt supusă. M-ar face să mă simt mult mai bine. M-ar ajuta să mă calmez. Mâine voi fi din nou la datorie şi mă voi ocupa de toate." Fără această traducere, bărbatul ar putea auzi: „Am făcut atâtea lucruri pe care n-aş vrea să le fac. Sunt atât de nefericită cu tine şi cu relația noastră. Vreau un partener mai bun, care să-mi ofere o viață mai bogată în satisfacții. Eşti îngrozitor."
„In casa asta este întotdeauna dezordine" înseamnă în traducere: „Azi am chef să mă odihnesc, dar casa este în dezordine. Sunt supărată şi am nevoie de odihnă. Sper că nu-mi ceri să fac curat. Eşti de acord că este dezordine şi să mă ajuți puțin să fac curățenie?" Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Casa este vraişte din cauza ta. Eu fac tot ce pot ca să curăț şi, până să termin bine, tu ai făcut din nou mizerie. Eşti un îngălat puturos şi nu mai vreau să stau cu tine dacă nu te schimbi. Fă curat sau cară-te!"
„Nimeni nu mă ascultă " înseamnă în traducere: „Mă tem că te plictisesc. Mă tem că nu te mai interesezi de mine. Vrei să-mi acorzi atenție? Mi-ar place foarte mult. Am avut o zi grea şi am impresia că nimeni nu vrea să asculte ce am de spus.
N-ai vrea să mă asculți şi să-mi pui întrebări ca: „Ce ți s-a întâmplat astăzi? Ce s-a mai petrecut? Cum te mai simți? Ce vrei? Ce mai faci?" Mai poți să mă ajuți prin cuvinte grijulii, preciative şi liniştitoare ca: „Mai spune-mi despre asta" sau este", „Ştiu ce vrei să spui", „înțeleg". Sau, pur şi simplu, ase tă-mă şi din când în când, atunci când fac o pauză, scoate un din acele sunete liniştitoare ca: „hmm, eh, aha". (Notă: Martie nu

auziseră niciodată aceste sunete înainte de a sosi pe Venus.) Fără această traducere, bărbatul poate auzi: „Eu îți acord atenți dar tu nu mă asculți. înainte o făceai. Ai devenit un companion foa plicticos. Am nevoie de cineva distractiv şi interesant, şi categoric n eşti tu acela. M-ai dezamăgit. Eşti egoist, neatent şi rău."
„Nimic nu merge" înseamnă în traducere „Azi sunt plir de griji şi sunt atât de recunoscătoare că le pot împărtăşi c tine. Mă ajută mult ca să mă simt mai bine. Azi pare că nimi din ce fac nu iese. Ştiu că nu este adevărat, dar aşa mă si când sunt copleşită de treburile pe care le am de făcut. Vrei mă îmbrățişezi şi să-mi spui că fac treabă bună? M-ar face c siguranță să mă simt mai bine. Fără această traducere, un bărbat ar putea auzi: „Nu faci nimic lumea. Nu pot avea încredere în tine. Dacă nu te ascultam, nu intra în această încurcătură. Alt bărbat ar fi rezolvat lucrurile, dar tu le-ai încurcat de tot".
„ Tu nu mă mai iubeşti" înseamnă în traducere: „Azi am impresia că nu mă iubeşti. Mă tem că te-am îndepărtat. Ştiu că mă iubeşti cu adevărat, faci atâtea pentru mine, dar astăzi mă simt puțin nesigură. Vrei să mă asiguri de dragostea ta şi să-mi spui cele două cuvinte magice, te iubesc? Mă simt atât de bine când o faci."
Fără traducere, bărbatul poate înțelege: „Ți-am oferit anii mei cei mai frumoşi şi tu nu mi-ai dat nimic. Te-ai folosit de mine. Eşti egoist şi rece. Faci ceea ce vrei, numai şi numai pentru tine. Nu-ți pasă de nimeni. Am fost o proastă că te-am iubit. Acum nu mai am nimic"
„Mereu ne grăbim " înseamnă în traducere: „Mă simt atât de zorită azi. Nu-mi place să mă grăbesc. Mi-ar place să avem o viață mai tihnită. Ştiu că nu este vina nimănui şi evident că nu te acuz pe tine. Ştiu că faci tot ce poți ca să ajungem acolo la timp şi apreciez cu adevărat cât interes îți dai.
N-ai vrea să fii alături de mine şi să spui ceva ca: „Chiar că este greu să alergi mereu! Nici mie nu-mi place să mă grăbesc." Fără traducere, bărbatul poate înțelege: „Nu eşti grijuliu. Aştepți până în ultimul moment ca să faci ceva. Nu pot fi niciodată liniştită când sunt cu tine. Tot timpul ne grăbim ca să nu întârziem. Strici totul de fiecare dată când suntem împreună. Sunt mult mai bucuroasă când nu sunt prin preajma ta."
„ Vreau mai mult romantism" înseamnă în traducere:
„Dragă, ai muncit atât de mult în ultimul timp. Hai să ne ocupăm puțin de noi. îmi place când ne putem relaxa şi putem fi singuri, fără copii şi fără grija serviciului. Tu eşti atât de romantic. N-ai vrea să-mi faci o surpriză cu nişte flori sau dându-mi o întâlnire? îmi place romantismul." Fără această traducere, un bărbat ar putea auzi: „Tu nu mă mai satisfaci. Nu mă mai interesezi. Romantismul tău este total desuet. Niciodată nu m-ai mulțumit cu adevărat. Mi-ar place să fi semănat mai mult cu alți bărbați pe care i-am cunoscut."
După câteva zile de folosire a acestui dicționar, un bărbat nu mai trebuie să-l deschidă de câte ori se simte acuzat sau criticat. începe să înțeleagă felul în care gândesc şi simt femeile. El află că aceste exprimări dramatice nu trebuiesc înțelese în litera lor. Ele sunt doar o modalitate prin care femeile îşi exprimă mai pregnant sentimentele. Astfel se proceda pe Venus şi cei veniți de pe Marte trebuie să nu uite de asta!

CÂND MARȚIENII NU VORBESC

Una din marile încercări pentru bărbați este să interpreteze şi să acorde sprijin unei femei atunci când aceasta îi vorbeşte despre sentimentele ei. Cea mai mare greutate

pentru femei este să .interpreteze corect şi să ajute un bărbat când acesta nu vorbeşte. Tăcerea este cel mai adesea greşit înțeleasă de către femei.
Cea **mai mare greutate pentru femei este să interpreteze corect şi __să ajute un bărbat când acesta nu vorbeşte._**
Destul de des se poate întâmpla ca un bărbat să înceteze brusc să comunice şi să rămână tăcut. Aşa ceva nu s-a pomenit pe Venus. La început, femeia credea că bărbatul este surd. Ea crede că poate el nu a auzit ce i s-a spus şi de aceea nu răspunde. Se observă că bărbații şi femeile gândesc şi prelucrează informațiile foarte diferit. Femeile gândesc cu voce tare, împărtăşind descoperirile ei unui ascultător interesat. Chiar şi astăzi, o femeie descoperă ceea ce vrea să spună, prin chiar procesul vorbirii. Acest procedeu de a lăsa gândurile să zboare liber şi de a le exprima cu voce tare o ajută să-şi stimuleze intuiția. Este un lucru perfect normal şi, uneori, deosebit de util. în schimb, bărbații prelucrează informațiile altfel. înainte de a vorbi sau a răspunde, ei „rumegă" în tăcere şi reflectează la ceea ce au auzit sau au simțit.
în sinea lor îşi imaginează în tăcere cel mai corect sau mai folositor răspuns. îl formulează mai întâi în gând, apoi îl rostesc. Asta poate dura câteva minute sau ore. Şi, pentru a face lucrurile şi mai de neînțeles pentru femei, dacă un bărbat nu dispune de suficiente informații pentru a formula un răspuns, se poate întâmpla să n răspundă deloc.
Femeile trebuie să înțeleagă că atunci când un bărbat tace, el zi de fapt: „nu ştiu încă ce să spun, dar mă mai gândesc". în schimb, c ce aud ele este: „Nu-ți răspund fiindcă nu-mi pasă de tine şi te voi i nora. Ceea ce mi-ai spus nu este important şi, de aceea, nu-ți răspund."

Cum reacționează femeile la tăcerea bărbaților

Femeile interpretează greşit tăcerea bărbatului. în funcție de c se simte în ziua aceea, ea poate să-şi imagineze, în cel mai rău c „El mă urăşte, nu mă iubeşte, mă va părăsi pentru totdeauna". Aceas poate declanşa teama ei cea mai profundă, care este: „Mă tem că, dacă mă respinge, nu voi mai fi niciodată iubită. Nu merit să fiu iubită".
Când bărbatul tace, îi este uşor femeii să-şi imagineze ce-i nr' rău, deoarece singurele situații în care ea ar tăcea sunt cele când ar avea de spus ceva dureros, sau când nu mai are încredere în interlocu tor şi nu mai vrea să aibă de-a face cu el. Nu-i de mirare că femeia simte neliniştită când bărbatul tace brusc.
Când bărbatul tace, îi este uşor femeii _să-şi imagineze tot ce-i mai rău._
Când o femeie ascultă pe alta, va continua să o asigure pe vorbitoare că o urmăreşte şi este interesată. Când cea care vorbea face o pauză, cealaltă îi va demonstra că este atentă prin răspunsuri ca „oh, îhî, hm, ah, aha".
Fără aceste replici liniştitoare, tăcerea unui bărbat poate fi foarte amenințătoare. înțelegând însă rosturile bârlogului în care se retrag bărbații, femeile pot învăța să le interpreteze corect tăcerile şi să reacționeze la ele.

Să înțelegem rostul vizuinii

Femeile au multe de învățat despre bărbați, înainte ca relațiile lor să le aducă cu adevărat satisfacție. Ele trebuie să afle că, atunci când un bărbat este supărat sau încordat, va înceta automat să vorbească şi va intra în „vizuina" sa, pentru a-şi pune ordine în probleme. Ele trebuie să ştie că nimeni, nici chiar cel mai bun prieten nu are

voie să intre acolo. Asta era regula pe Marte. Femeilor nu trebuie să le fie teamă că au făcut vreo greşeală. Trebuie să înveţe până la urmă că, dacă îi lasă pe bărbaţi să se retragă acolo, ei vor ieşi după un timp şi totul va fi iarăşi bine.
Această lecţie este dificilă pentru femei, deoarece, pe Venus, una din regulile de aur era să nu-ţi abandonezi niciodată o prietenă care 58 are necazuri. Le-ar părea chiar o lipsă de afecţiune că-şi abandonează marţianul favorit pradă necazurilor. Fiindcă ţine la el, femeia vrea să intre în vizuina lui şi să-i acorde ajutorul.
în plus, de multe ori ea îşi închipuie că, dacă este o bună ascultătoare şi îi pune o mulţime de întrebări despre cum se simte, el se va simţi mai bine. Aceasta îl indispune şi mai mult pe bărbat. Ea ar dori instinctiv să-l susţină în felul în care ar vrea ea să fie ajutată. Intenţiile ei sunt bune, dar rezultatul este contrar.
Atât bărbaţii cât şi femeile trebuie să înceteze să ofere ajutor după metoda pe care o preferă ei şi să înţeleagă modurile diferite în care partenerul gândeşte, simte şi reacţionează.

De ce se retrag bărbaţii în vizuină

Ei fac aceasta sau devin taciturni din mai multe motive.
1. Au nevoie să se gândească la o problemă şi să găsească o soluţie practică.
2. Nu dispun de răspuns la o întrebare sau la o problemă. Bărbaţii nu au fost niciodată învăţaţi să spună: „Păi nu ştiu ce să zic. Trebuie să mă retrag şi să găsesc un răspuns." însă ceilalţi bărbaţi înţeleg că exact asta face cel care se închide în tăcere.
3. Este supărat sau stresat. în asemenea momente trebuie să fie singur pentru a se calma şi a-şi regăsi stăpânirea de sine. Nu vrea să spună sau să facă un lucru pe care l-ar regreta mai târziu.
4. Trebuie să se regăsească pe sine. Acest al patrulea motiv devine foarte important când este îndrăgostit. Uneori bărbaţii încep să se destindă şi să se uite la ei. Pot avea impresia că prea multă intimitate le răpeşte puterea. Trebuie să controleze nivelul de apropiere. De câte ori se apropie prea mult şi uită de sine, se declanşează alarma şi ei se retrag în vizuină. Atunci se refac şi îşi regăsesc firea iubitoare şi puternică.

De ce vorbesc femeile

Femeile vorbesc din mai multe motive. Uneori acestea coincid cu cele pentru care bărbaţii tac.
Există patru motive obişnuite pentru care femeile vorbesc:
1. Pentru a transmite sau a obţine informaţii. (De obicei, acesta este singurul motiv pentru care vorbeşte un bărbat.)
2. Pentru a explora şi a descoperi ceea ce vrea să spună. (Bărbatul încetează să vorbească pentru a-şi stabili în minte ce vrea să spună. Ea vorbeşte pentru a gândi cu voce tare.)
3. Pentru a se simţi mai bine şi mai echilibrată când este supărată
59 pe ceva. (El tace când este supărat. în izolare, are posibilitatea să se calmeze.)
4. Pentru a crea intimitate. împărtăşindu-şi sentimentele, ea reuşeşte să-şi scoată la iveală caracterul iubitor. (Un bărbat tace pentru a se regăsi. El se teme că prea multă intimitate îl va priva de sine însuşi.) Neînţelegând aceste diferenţe şi nevoi vitale, este uşor pentru cupluri să ajungă la atâtea lupte în relaţiile lor.

Dragonul care pârjoleşte

Este important pentru femei să nu încerce să-l facă pe bărbat **să** vorbească înainte ca el să fie pregătit s-o facă. Discutând acest subiect la unul din seminariile mele, o femeie de origine amerindiană ne**-a** spus că în tribul ei mamele îşi instruiau fetele, înainte de a se mărita, să țină minte că un bărbat se retrage în singurătate când este supărat sau încordat. Nu trebuiau să pună la suflet asta, pentru că se **va** întâmpla din când în când. Nu înseamnă că bărbatul nu-şi mai iubeşte soția. Mamele le asigurau că ei vor reveni. Dar, le avertizau ele, cel mai important era ca tânăra lor soție să-i lase singuri în vizuina lor. Altfel riscau să fie pârjolite de dragonul de foc care păzeşte vizuina.
Nu intra niciodată în vizuină, _căci rişti să fii pârjolită de dragonul de foc!_
Multe conflicte inutile au rezultat din intrarea femeilor în „bârlog", pe urma bărbatului. Femeile nu au înțeles că bărbații chiar au nevoie de izolare şi linişte atunci când sunt supărați.
Când bărbatul se retrage, femeia nu înțelege ce se petrece. Ea încearcă, fireşte, să-l facă să vorbească. Dacă are o problemă, ea speră să-l ajute trăgându-l afară şi facându-l să vorbească despre asta.
Ea întreabă: „S-a întâmplat ceva?" Şi el răspunde „nu". Dar ea îşi dă seama că el este supărat. Se întreabă de ce îşi ascunde sentimentele, în loc să-l lase să-şi rezolve problemele cu el însuşi, ea bruiază acest proces în mod involuntar.
Ea insistă: „Ştiu că te supără ceva, ce este?" El răspunde că nu este nimic.
Ea întrebă: „Este ceva. Ceva care te supără. Ce-i cu tine?" El spune: „Ascultă, e-n regulă. Lasă-mă acum singur!"
Ea zice: „Cum poți să te porți aşa cu mine? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să-mi dau seama de problemele tale. Nu mă iubeşti. Mă respingi."
în acest moment, el îşi pierde stăpânirea de sine şi începe să spună lucruri pe care mai târziu le va regreta. Dragonul şi-a făcut apariția, iese şi scuipă foc.

CÂND VORBESC MARȚIENDI

Femeile se ard nu numai atunci când invadează, fără să-şi dea seama, momentele de introspecție ale bărbatului, ci şi când interpretează greşit expresiile lui, prin care sunt avertizate că s-a retras sau este pe cale să se izoleze. Când este întrebat: „Care-i problema?" El va răspunde scurt ceva de genul: „Nimic" sau „E-n regulă". Aceste semnale sunt de obicei singurele care-i dau de ştire femeii să-l lase în pace ca să se descurce singur. în loc să spună „Sunt supărat" bărbații încetează să vorbească.
în schema următoare sunt enumerate şase scurte semnale de avertizare frecvent folosite, ca şi felul insistent şi lipsit de înțelegere în care răspunde, fără să-şi dea seama, femeia.

ŞASE SEMNALE DE AVERTIZARE FRECVENTE

Când o femeie întreabă „Ce s-a întâmplat?"
Bărbatul spune
„Nimic" sau „E-n ordine" „N-am nimic" sau „E bine" „Nu-i nimic"
„Nu-i absolut nimic" sau „N-am absolut nimic" „Nu-i mare lucru"
„Nu are importanță"
Femeia poate răspunde
„Ştiu că ai ceva. Ce este?" „Dar pari supărat." „Hai să vorbim. Ştiu că te frământă ceva. Ce este?" „Eşti sigur? Mi-ar plăcea să te ajut".

„Dar te supără ceva. Cred că ar trebui să stăm de vorbă." „Ba are. Aş putea să te ajut." Când un bărbat rosteşte una dintre^ aceste formule, înseamnă, în general, că doreşte tăcere sau izolare. în asemenea situații, pentru a evita confuziile şi panica, venusienele consultau dicționarul mar-țian/venusian. Fără ajutorul său, femeile interpretează greşit aceste expresii prescurtate.
Femeile trebuie să ştie că, atunci când un bărbat spune: „E în regulă", aceasta este o versiune prescurtată a ceea ce gândeşte el de fapt, şi anume: „E în regulă, fiindcă mă pot descurca singur. Nu am nevoie de ajutor. Te rog, ajută-mă nefăcându-ți griji pentru mine. Ai încredere că pot să mă descurc şi singur".
Fără această traducere, femeii i se pare că el neagă existența unor sentimente sau probleme. Ea încearcă atunci să-l ajute, punându-i
61 întrebări sau vorbind despre ceea ce crede ea că este problema. Ea nu ştie că el foloseşte un limbaj prescurtat.
Dăm mai jos câteva fragmente din dicționarul frazeologic.

Dicționar frazeologic marțian/venusian

„E-n regulă" înseamnă în traducere „E-n regulă, pot să fac față problemei mele. N-am nevoie de nici un ajutor, îți mulțumesc."
Fără această traducere, ea ar putea auzi: „Nu sunt supărat, fiindcă nu-mi pasă" sau „ Nu vreau să discut cu tine sentimentele mele. Nu am încredere că mă poți ajuta".
„Sunt bine" înseamnă în traducere: „Sunt bine, fiindcă fac față cu succes supărării sau problemei mele. N-am nevoie de nici un ajutor. Când voi avea am să ți—1 cer." Fără traducere, ea ar putea înțelege: „Nu-mi pasă de ce s-a întâmplat. Această problemă n-are importanță pentru mine. Chiar dacă te deranjează, nu-mi pasă."
„Nu-i nimic" înseamnă în traducere „Nimic din ce mă deranjează nu-mi depăşeşte puterile. Te rog, nu-mi mai pune întrebări în legătură cu asta." Fără această traducere, când el spune: „Nu mă deranjează nimic" ea aude: „Nu ştiu ce mă supără. Am nevoie să-mi pui întrebări, prin care să mă ajuți să descopăr ce se întâmplă". In acest moment, ea va începe să-l enerveze, punându-i întrebări, pe când el doreşte de fapt să fie lăsat în pace.
„Esteperfect" înseamnă „Este o problemă, dar nu e vina ta. Pot să o rezolv singur dacă nu mă întrerupi, punându-mi alte întrebări sau dându-mi sfaturi. Poartă-te ca şi cum nu s-a întâmplat nimic şi eu o voi rezolva de unul singur, mai eficace".
Fără traducere, ea ar putea înțelege: „Aşa trebuie să fie. Nimic nu trebuie schimbat. Tu poți să mă păcăleşti pe mine şi eu te pot păcăli pe tine" sau eventual „De data asta este-n regulă dar ține seama că-i din vina ta. Poți să greşeşti o dată, dar vezi să nu se mai repete, altfel..."
„Nu-i cine ştie ce", înseamnă în traducere „Nu-i cine ştie ce, fiindcă eu pot face treaba să meargă din nou. Te rog, nu te mai gândi şi nu mai vorbi despre această problemă. Asta m-ar enerva mai tare. îmi asum responsabilitatea de a rezolva problema. Sunt fericit să o rezolv." în lipsa traducerii, ea ar putea înțelege „Faci atâta caz din nimic. Ceea ce te preocupă n-are importanță. Nu mai exagera".
„Nu-i nici o problemă" înseamnă în traducere „Nu am nici un necaz în rezolvarea acestei probleme. îmi face plăcere să-ți ofer acest dar". Fără traducere, ea ar putea auzi „Asta nu constituie o piedică. De ce faci tu din asta o problemă sau crezi că este nevoie să fiu ajutat?" Atunci ea greşeşte, explicându-i de ce este o problemă.

Utilizarea acestui dicționar le poate ajuta pe femei să înțeleagă ce vor să spună de fapt bărbații când folosesc un limbaj abreviat. Uneori ceea ce spune el este, de fapt, chiar opusul a ceea ce aude ea.

CE-I DE FĂCUT CÂND BĂRBATUL SE RETRAGE ÎN VIZUINA LUI

Când explic în legătură cu vizuina şi cu dragonii de foc, în cursul seminariilor mele, femeile vor să ştie cum ar putea scurta timpul pe care bărbații îl petrec în izolare. La aceasta, îi rog pe bărbați să răspundă şi ei spun, de obicei, că durează cu atât mai mult cu cât femeia insistă să-i facă să vorbească sau să iasă din izolare.

Alt comentariu frecvent repetat de bărbați este „îmi vine greu să ies afară când simt că partenera mea îmi reproşează timpul petrecut în izolare". A-l face pe bărbat să se simtă prost pentru că s-a retras, înseamnă să-l îndemni din nou la izolare, chiar atunci când el vrea să revină.

Când un bărbat se retrage în izolare, el este, de obicei, rănit sau încordat şi încearcă să-şi rezolve singur problemele. Este contrapro-ductiv să i se ofere genul de ajutor de care ar avea nevoie o femeie. Există şase căi fundamentale de a-l ajuta, când se retrage. (Ajutându-l astfel, se poate scurta timpul pe care trebuie să-l petreacă singur.)

Cum poate să fie ajutat un bărbat când se izolează

1. Nu dezaproba nevoia lui de izolare.
2. Nu încerca să-i rezolvi problemele dându-i soluții.
3. Nu încerca să-l mângâi, punându-i întrebări despre cum se simte.
4. Nu sta la ieşirea din vizuină, asteptându-l să iasă.
5. Nu te îngrijora şi nu-i arăta milă.
6. Fă ceva care-ți face plăcere.

Dacă ai nevoie să-i vorbeşti, scrie-i o scrisoare pe care să o poată citi mai târziu, când iese, iar dacă ai nevoie de consolare, vorbeşte cu o prietenă. Nu face din el singura sursă a împlinirilor tale.

Un bărbat doreşte ca femeia lui să aibă încredere că *el* poate face față momentelor grele. Această încredere este foarte importantă pentru onoarea, mândria şi respectul de sine al bărbatului.

Este greu pentru femei **să** nu-şi facă griji pentru el. Grija pentru
63 ceilalți este una din expresiile dragostei şi afecțiunii ei. Este un mod de a-şi dovedi iubirea. Pentru o femeie nu pare firesc să fie mulțumită când cel pe care-l iubeşte este supărat. Desigur că el nu vrea ca ea să fie mulțumită *fiindcă* el este supărat, dar vrea ca ea să fie mulțumită în general. Vrea ca ea să fie mulțumită astfel încât el să aibă o problemă mai puțin pe cap. In plus, vrea aceasta deoarece îl ajută să se simtă iubit de ea. Când o femeie este fericită şi lipsită de griji, lui îi este mai uşor să-şi revină.

Ciudat, dar bărbații îşi dovedesc dragostea nefăcându-şi griji. **Un** bărbat întreabă: „Cum poți să-ți faci griji pentru cineva pe care-l admiri şi în care ai încredere? Bărbații se încurajează de obicei unii pe alții cu expresii ca: „Nu-ți fă probleme, te descurci tu", sau „Asta-i problema lor, nu a ta", sau „ Sunt sigur că se rezolvă". Ei se încurajează nefăcându-şi griji şi bagatelizându-şi problemele.

Mi-a luat câțiva ani să înțeleg că soția mea voia să mă îngrijorez pentru ea când avea necazuri. Fără a înțelege nevoile ei diferite, aş fi neglijat importanța grijilor ei. Aceasta o supăra şi mai mult.
Când bărbatul se închide în vizuină, el încearcă de obicei să-şi rezolve o problemă. Dacă partenera lui este fericită sau *lipsită* de griji, în acel moment, atunci el are de rezolvat o problemă mai puțin. Ştiind că ea este mulțumită de el, are cu atât mai multă energie să se lupte cu problemele lui.
Tot ce-i distrage femeii atenția sau o face să se simtă bine, îl ajută pe bărbat! Iată câteva exemple.
• Cititul unei cărți, • Completarea unui jurnal
• Muzica
• Ascultarea unor emisiuni educative
• Lucrul în grădină
• Exerciții fizice
• O şedință de masaj
• O plimbare
• Rugăciuni sau meditații
• O sporovăială la telefon cu o prietenă
• Cumpărăturile
• O baie cu hidromasaj
• Savurarea unei delicatese
• Consultarea unui terapeut
• Un film
Bărbații au recomandat ca femeile să se îndeletnicească cu ceva plăcut. Este greu de conceput că poți fi vesel când un prieten are necazuri, dar femeile pot găsi o soluție. De fiecare dată când partenerul lor se autoizolează, ele pot ieşi la cumpărături sau pot face o plimbare plăcută. Lor le place să meargă la cumpărături.
Bonnie, soția mea, foloseşte uneori această metodă. Când vede că mă retrag în bârlog, iese la cumpărături. Astfel, nu am niciodată impresia că trebuie să-mi cer scuze pentru trăsătura mea marțiană. Când ea se descurcă singură, eu mă simt în regulă, descurcându-mă 64 singur în vizuina mea. Ea are încredere că voi reveni şi voi fi mai iubitor.
Ştie că atunci când intru în bârlogul meu, nu este momentul să-tni vorbească. Când încep să dau semne de interes față de ea, recunoaşte că sunt pe cale să-mi revin şi că a venit momentul să vorbească. Uneori spune în treacăt: „Când ai chef, mi-ar plăcea să stăm puțin de vorbă. Să-mi spui când crezi!" Astfel, ea tatonează, fără a fi pisăloagă sau insistentă.

CUM SĂ I SE TRANSMITĂ ÎNCURAJĂRI UNUI MARȚIAN

Bărbații au nevoie de încredere chiar şi atunci când au ieşit din bârlog. Nu le plac sfaturile necerute sau compasiunea. Au nevoie să-şi demonstreze ceva lor înşile. Este o mândrie pentru ei să rezolve lucrurile fără ajutor de la alții. (în timp ce pentru o femeie, a avea pe cineva care să o ajute, o relație care îi oferă sprijin, constituie un motiv de mândrie.) Un bărbat se simte încurajat când o femeie îi transmite: „Ştiu că te poți descurca dacă nu ceri explicit ajutorul".

La început este foarte dificil să înveţi să-i ajuţi pe bărbaţi în acest fel. Multe femei au impresia că singurul mod în care pot obţine ceea ce doresc în cadrul unei relaţii este prin criticarea bărbatului când a greşit şi prin oferirea unor sfaturi care nu i-au fost cerute. Fără modelul unei mame care să fi ştiut cum să obţină sprijin de la bărbat, femeilor nu le trece prin minte că-şi pot stimula partenerul să le ofere mai mult fără să-i ceară direct ajutorul, fără a critica sau a oferi sfaturi. în plus, dacă el se poartă într-un fel care nu-i place, ea poate să-i spună simplu şi direct că nu-i place purtarea lui, fără a-l acuza că a greşit sau că este vinovat.

Cum se pot adresa critici sau sfaturi unui bărbat

Neînţelegând cum îi îndepărtează pe bărbaţi prin sfaturi necerute sau prin critici, multe femei simt că nu reuşesc să obţină ceea ce vor de la un bărbat. Nancy era frustrată. Ea a spus: „Nu ştiu încă să adresez critici sau sfaturi unui bărbat. Ce să fac dacă felul lui de a sta la masă este înfiorător sau dacă se îmbracă cu un prost gust desăvârşit? Dacă este un om de treabă, dar are un mod de a se purta cu oamenii care-l face să pară bădăran şi-i creează probleme în relaţiile cu ceilalţi? Ce ar trebuie să fac? Indiferent în ce fel i-o spun, el se înfurie şi se apără sau, pur şi simplu mă ignoră."
Răspunsul este că ea nu trebuie niciodată să adreseze critici sau sfaturi decât dacă i se cer. în schimb, ar trebui să încerce să-i acorde o apreciere afectuoasă. De asta are el nevoie, nu de predici. Pe măsură
65 ce va simţi aprecierea ei, el va începe să o întrebe ce crede. însă simte că ea îi cere să se schimbe, el nu-i va mai cere sfaturi sugestii. în special într-o relaţie intimă, bărbatul trebuie să se s' foarte sigur înainte de a se putea deschide şi a solicita ajutorul. Pe lângă aşteptarea încrezătoare ca partenerul ei să evolueze şi se schimbe, femeia care nu obţine ceea ce doreşte poate să-şi mă risească sentimentele şi să solicite ceea ce doreşte (dar, repet, sfaturi sau critici). Aceasta este o artă care impune atenţie şi creaţi tate. Există patru abordări posibile.
1. Femeia poate spune unui bărbat că nu-i place felul cum îmbracă, fară a-i ţine o predică despre cum să o facă. Ea po spune în treacăt, când se îmbracă:"Nu-mi place cămaşa asta. N-ai vrea să-ţi pui alta astă-seară?" Dacă acest comentariu îl deranjează, ea trebuie să-i respecte susceptibilitatea şi să-° ceară scuze. Ar trebui să spună: „îmi pare rău, Nu am să-ţi spun cum trebuie să te îmbraci".
2. Dacă el este foarte sensibil - şi unii bărbaţi sunt - ea poate încerca să vorbească altădată despre acest subiect. Poat! spune: „Ţii minte cămaşa albastră, pe care ai purtat-o cu pan talonii verzi? Nu mi-a plăcut combinaţia. N-ai vrea să încerci o dată să ţi-o pui cu pantalonii gri?"
3. Ea poate întreba direct „Nu vrei să ieşim împreună la cumpă rături? Mi-ar plăcea să-ţi aleg un costum". Dacă el răspund că nu, femeia poate fi sigură că el nu vrea să fie dădăcit. Da spune da, ea va trebui să aibă grijă să nu-i dea prea mul sfaturi. Trebuie să-şi amintească de sensibilitatea lui.
4. Ea ar putea spune: „Aş vrea să discutăm ceva, dar nu ştiu cum să încep (Pauză). Nu vreau să te jignesc, dar vreau să ţi-o spun. Vrei să mă asculţi şi să-mi sugerezi apoi un mod mai bun în care aş fi putut să-ţi vorbesc?" Aceasta îl ajută să se pregătească pentru şoc şi apoi va constata cu plăcere că n-a fost mare lucru.

Să analizăm încă un exemplu. Dacă ei nu-i place felul lui de a se purta la masă şi sunt singuri, ar putea să-i spună (fără priviri dezaprobatoare): „N-ai vrea să foloseşti tacâmurile?" sau „N-ai vrea să bei din pahar?" în schimb, dacă se află şi alţii de faţă, este mai înţelept să nu-i spună nimic şi nici măcar să nu observe. îi poate spune altădată: „N-ai vrea să-ţi foloseşti tacâmurile când sunt şi copiii de faţă?" sau „Mă deranjează când mănânci cu degetele. Am alergie la mărunţişurile astea. Te rog, când mâncăm împreună, să foloseşti tacâmurile."
Dacă se poartă într-un fel care vă deranjează, aşteptaţi un moment când nu-i nimeni în preajmă şi apoi mărturisiţi-i. Nu-i spuneţi cum „ar trebui să se poarte" sau că greşeşte; împărtăşiţi-i în schimb sentimentele cu sinceritate, afectuos şi concis. Puteţi spune: „Nu mi-a 66 plăcut alaltăieri, la petrecere, că vorbeai atât de tare. N-ai vrea să vor-peşti mai încet când sunt prin preajmă?" Dacă el se supără şi nu-i place acest comentariu, cereţi-vă scuze că l-aţi criticat.
Acest mod de a reacţiona printr-un feedback negativ şi a-i cere sprijinul este discutat în amănunt în capitolele 9 şi 12. în plus, în capitolul următor sunt descrise cele mai bune momente pentru a purta aceste discuţii.

Când bărbatul nu are nevoie de ajutor

Un bărbat se poate simţi sufocat de încercarea unei femei de a-l ajuta să rezolve o problemă. Simte că ea nu are încredere în el în rezolvarea problemelor. Se poate simţi constrâns, ca şi cum ea l-ar trata ca pe un copil sau poate avea impresia că ea vrea să-l schimbe.
Aceasta nu înseamnă că un bărbat nu are nevoie de afecţiune. Femeile trebuie să înţeleagă că îl ajută atunci când se abţin să-i ofere sfaturi nesolicitate pentru rezolvarea problemelor lui. El are nevoie de sprijinul ei iubitor, dar în alt fel decât îşi închipuie ea. A se reţine de la îndrumări şi de la încercarea de a-l corecta sunt modalităţi de a-l susţine. Sfaturile sunt binevenite numai dacă el le-a cerut în mod direct.
Un bărbat caută sfaturi sau ajutor doar după ce a făcut tot ce putea face singur. Dacă i se acordă prea multă asistenţă sau o primeşte prea curând, îşi va pierde sentimentul puterii şi forţei. Va deveni leneş sau nesigur. Bărbaţii se încurajează instinctiv între ei, nedându-şi sfaturi sau ajutor decât dacă le sunt cerute.
în rezolvarea problemelor, bărbatul ştie că trebuie să se descurce singur din capul locului, şi abia apoi, dacă are nevoie, poate cere ajutor fără să-şi piardă forţa, autoritatea şi demnitatea. Ajutorul oferit unui bărbat într-un mod nepotrivit poate trece uşor drept insultă.
Când bărbatul taie friptura de curcan, în Ziua Recunoştinţei şi soţia lui îl îndrumă ce şi cum să taie, el simte că nu prezintă încredere. I se opune şi este hotărât să facă aşa cum ştie. în schimb, dacă bărbatul se oferă să o ajute pe femeie la tăiat, ea se simte iubită şi protejată.
Când o femeie sugerează bărbatului să urmeze sfaturile unui specialist, el se poate simţi jignit. îmi amintesc de o femeie care mă întreba de ce se supărase atât de tare soţul ei. Ea mi-a explicat că înainte de a se culca împreună, l-a întrebat dacă şi-a revăzut notiţele luate după o prelegere a mea despre secretele unui act sexual reuşit. Ea nu înţelegea că asta însemna suprema insultă pentru el. Deşi el apreciase înregistrările prelegerii, nu voia ca ea să-i spună ce să facă, amintindu-i să-mi urmeze indicaţiile. El voia ca ea să se încreadă în el că ştie ce are de făcut!

în timp ce bărbatul îşi doreşte încredere, femeia vrea să **fie** ocrotită. Când un bărbat spune unei femei „Ce ai, draga mea?" având o expresie îngrijorată, ea se simte încurajată de grija lui.
Când o femeie spune acelaşi lucru, într-un fel tot atât de grijuliu şi preocupat, el se poate simți jignit sau respins, simte că ea nu are încredere că el va face față problemelor.
Pentru bărbați este foarte dificil să facă distincția între compasiune şi simpatie. El detestă să fie compătimit. O femeie poate spune „îmi pare rău că te-am supărat". El va răspunde „Nu-i nici o problemă" şi va respinge ajutorul ei. Ei, în schimb, i-ar plăcea să-l audă spunându-i: „îmi pare rău că te-am supărat". Atunci ar simți că lui îi pasă cu adevărat de ea. Bărbații trebuie să găsească modalități de a arăta că le pasă, în timp ce femeile trebuie să afle cum să arate că au încredere.
Este foarte dificil pentru bărbați să distingă între compasiune şi simpatie. _Ei detestă să fie compătimiți._

Prea multă grijă este sufocantă

La începutul căsătoriei mele cu Bonnie, dacă trebuia să plec **în** alt oraş ca să țin o prelegere, ea mă întreba de cu seară la ce oră **mă** voi trezi. Apoi, mă întreba la ce oră pleacă avionul. Făcea nişte calcule în minte şi mă avertiza că nu mi-am lăsat destul timp ca **să** prind avionul. De fiecare dată ea avea impresia că mă ajută, dar mie nu mi se părea. Mă simțeam jignit. Călătorisem paisprezece ani **în** toată lumea ținând cursuri şi nu pierdusem niciodată un avion.
Pe urmă, dimineața, înainte de a pleca, îmi punea un şir de întrebări, cum ar fi: „Ți-ai luat biletele? Ți-ai luat portofelul? Ai destui bani? Ți-ai luat ciorapi de schimb?" Ea îşi închipuia că mă iubeşte, dar eu simțeam neîncrederea ei şi eram indispus. în cele din urmă, i-am spus că apreciam intențiile ei bune dar că nu-mi plăcea **să** fiu dădăcit în acest fel.
I-am cerut, dacă voia să se poarte ca o mamă, să o facă prin dragoste şi încredere necondiționată. Am rugat-o ca, dacă pierd **un** avion, să nu-mi spună: „Ți-am zis eu" şi să aibă încredere că voi învăța lecția şi mă voi corecta cum se cuvine. Dacă-mi uitam periuța de dinți sau aparatul de ras, să mă lase să mă descurc singur. Am rugat-o să nu-mi vorbească despre asta dacă-i dau telefon.
Fiind conştientă şi de dorințele mele, nu numai de ale ei, i-a fost mai uşor să reuşească să mă ajute.

Povestea unei reuşite

Odată, în cursul unei călătorii în Suedia, cu ocazia seminarului meu despre relații umane, am sunat din New York acasă, în California, spunându-i lui Bonnie că mi-am uitat paşaportul. Ea a reacționat atât de frumos şi agreabil! Nu mi-a ținut predici despre responsabilitate. în schimb, a râs şi mi-a spus: „O, Doamne, John, ce aventură. Ce-o să te faci acum?"
Am rugat-o să transmită prin fax paşaportul la consulatul Suediei şi problema s-a rezolvat. A fost atât de cooperantă! Niciodată nu a cedat tentației de a-mi ține o predică despre lipsa mea de prevedere. A fost chiar mândră că am găsit o soluție la problema mea.

CUM SĂ FACI MICI SCHIMBĂRI

într-o zi am observat că, de câte ori copiii mei îmi cereau să fac ceva, le răspundeam „Nici o problemă". Era felul meu de a spune că voi face cu plăcere ce mi-au cerut. Fiica mea vitregă, Julia, m-a întrebat într-o zi de ce spun întotdeauna „nici o problemă". Nu am putut să răspund imediat. După un timp, mi-am dat seama că acesta era unul din obiceiurile marțiene adânc înrădăcinate. Conştient de aceasta, am început să spun „cu plăcere". Această formulare exprimă şi mesajul subînțeles în cealaltă formulă, iar fiicei mele îi părea, cu siguranță, mai afectuoasă.
Exemplul dat reprezintă un secret foarte important în dezvoltarea relațiilor. Putem face mici schimbări, fără a ne sacrifica personalitatea. Asta constituie şi secretul marțienilor şi al venusienelor. Ei aveau grijă să nu-şi sacrifice adevărata natură, dar erau dispuşi să aducă mici schimbări în relațiile lor. Ei au aflat că relațiile se pot îmbunătăți prin introducerea sau schimbarea câtorva expresii simple.
Ideea de bază aici este că pentru a ne îmbogăți relațiile trebuie să facem mici schimbări.
Schimbările mari impun, de obicei, reprimarea unor trăsături proprii. Şi nu este bine. A ne linişti puțin partenera înainte de a intra în vizuina noastră constituie o mică schimbare; bărbatul trebuie să înțeleagă că femeile au cu adevărat nevoie să fie liniştite, ca să se îngrijoreze mai puțin. Dacă un bărbat nu înțelege diferențele dintre bărbați şi femei, nu-şi va da seama de ce tăcerea lui bruscă constituie pentru ea un motiv de îngrijorare. Printr-o asemenea prevenire, el poate ameliora situația.
Pe de altă parte, dacă nu înțelege deosebirile dintre el şi femeie, renunțând să se retragă în bârlog în încercarea de a o mulțumi pe ea, [31] fi o mare greşeală. Dacă renunță la izolare (şi îşi contrazice adevărata natură) devine iritabil, prea sensibil, defensiv, slab, pasiv şi umil. Şi, pentru a înrăutăți situația, el nu ştie de ce i-a devenit atât de dezagreabil partenerei.
Când femeia este supărată că el s-a izolat, în loc să renunțe la izolare, el poate adopta mici schimbări şi problema va fi atenuată. Nu este nevok ca el să-şi refuze nevoile reale sau să-şi respingă natura masculină.

CUM POT FI ÎNCURAJATE VENUSIENELE

Aşa cum am arătat, când un bărbat se închide în vizuina sau ui peştera lui sau devine tăcut, vrea să spună „Am nevoie de timp să mă gândesc la asta, te rog încetează să-mi vorbeşti. Voi reveni". El **nu** înțelege că femeia poate auzi în schimb „Nu te iubesc, nu pot suporta să te ascult, te părăsesc şi nu mai revin niciodată!" Pentru a contracara acest mesaj şi pentru a-l comunica pe cel corect, el poate învăța să rostească cele trei cuvinte magice „mă voi întoarce".
Când un bărbat se retrage, femeia apreciază dacă el spune **cu** voce tare „am nevoie de un timp ca să mă gândesc la asta, mă voi întoarce", sau „ am nevoie să rămân singur, mă voi întoarce". Este uimitor cum aceste cuvinte simple pot însemna atât de mult. Femeile apreciază foarte mult această asigurare. Dacă bărbatul înțelege ce importanță are pentru femei, va fi în stare să-şi aducă aminte să o liniştească.
Dacă în copilărie s-a simțit abandonată sau respinsă de tatăl ei, sau dacă mama ei s-a simțit respinsă de soț, atunci fiica va fi mai sensibilă la sentimentul de abandonare. Din această cauză, ea nu trebuie niciodată acuzată că are nevoie de siguranță. Analog, un bărbat nu trebuie judecat pentru nevoia sa de a se retrage în vizuina lui.

O femeie nu trebuie acuzată pentru **că** are nevoie de asigurări, aşa cum un bărbat nu trebuie acuzat **că** are nevoie de izolare.
Dacă femeia a fost mai puţin traumatizată în trecut şi dacă înţelege nevoia bărbatului de a petrece un timp izolat, va avea mai puţină nevoie să i se dea asigurări.
îmi amintesc că atunci când am subliniat această idee în cursul unui seminar, o femeie a spus: „Eu sunt atât de sensibilă la tăcerea soţului meu, cu toate că în copilărie nu m-am simţit niciodată abandonată sau respinsă. Nici mama nu s-a simţit respinsă de tatăl meu. Chiar şi când au divorţat, au făcut-o într-un fel afectuos".
Apoi a râs. Şi-a dat seama că se înşelase. Atunci a început să plângă. Evident că mama ei se simţise respinsă. Desigur că şi fata se simţise respinsă. Părinţii ei divorţaseră! La fel ca şi părinţii ei, ea negase aceste sentimente dureroase.
Intr-o epocă în care divorţul este atât de obişnuit, este şi mai important ca bărbaţii să fie conştienţi de efectul asigurărilor. Aşa cum bărbaţii pot încuraja femeile schimbându-se puţin, şi ele trebuie să facă acelaşi lucru. 70

CUM SE POATE COMUNICA FĂRĂ A ACUZA

Un bărbat se simte de multe ori agresat sau blamat, în special când femeia este indispusă şi vorbeşte despre necazurile ei. Deoarece el nu înţelege diferenţele dintre sexe, nu se adaptează uşor la nevoia ei de a-şi discuta toate sentimentele. El presupune în mod eronat că ea îi vorbeşte despre ce are pe suflet fiindcă îl consideră oarecum responsabil sau vinovat. Deoarece ea este supărată când îi vorbeşte, el presupune că este supărată pe el. Când ea se plânge, el aude acuzaţii. Mulţi bărbaţi nu înţeleg nevoia de a-şi împărtăşi problemele cu cei pe care îi iubeşte.
Prin exerciţii şi devenind conştiente de deosebirile dintre noi, femeile pot învăţa să-şi exprime sentimentele fără a face să sune ca nişte acuzaţii. Pentru a-l linişti pe bărbat că nu este acuzat, o femeie poate face o pauză după câteva minute, spunându-i cât de mult îl apreciază că o ascultă.
Ea poate face unul din comentariile următoare:
• Sunt bucuroasă că pot vorbi despre asta.
• Sigur că este plăcut să pot vorbi despre asta.
• Mă simt atât de uşurată că pot vorbi despre asta.
• Mă bucur că pot să mă plâng despre toate astea. Mă eliberează cu adevărat.
• Acum, că am vorbit, mă simt mult mai bine. îţi mulţumesc. Această mică schimbare poate însemna enorm.
în aceeaşi ordine de idei, în timp ce îşi descrie problemele, ea îl poate încuraja apreciind lucrurile pe care le-a făcut el pentru a-i face viaţa mai uşoară şi mai bogată în satisfacţii. De exemplu, dacă se plânge de munca de la serviciu, poate pomeni în treacăt că este atât de bine că îl are pe el, la care se poate întoarce după orele de muncă. Dacă se plânge de casă, poate să-l aprecieze pentru că a reparat gardul. Sau, dacă se plânge de bani, poate spune că apreciază cu adevărat cât de mult munceşte el. Iar dacă se plânge de frustrările vieţii de părinte, poate menţiona că este bucuroasă că are parte de ajutorul lui.

împărţirea răspunderii

Buna comunicare impune colaborarea ambelor părţi. Bărbatul trebuie să se străduiască să-şi aducă aminte că a te plânge nu înseamnă a acuza şi că atunci când o femeie se

plânge, ea nu face în general decât să se elibereze de frustrări, vorbind despre ele. O femeie se poate strădui să-l lămurească pe bărbat că, deşi se plânge, ea îl apreciază deopotrivă.
De exemplu, soția mea tocmai a intrat şi m-a întrebat cum merge acest capitol. I-am spus:
—Este aproape gata. Cum ți-a mers azi?
—Am avut atâta de lucru. Nu avem destul timp să stăm împreună.
Vechiul meu eu ar fi intrat în defensivă şi i-aş fi amintit despre toate momentele pe care le-am petrecut împreună sau i-aş fi spus cât de important este să termin la timp lucrarea. Aceasta ar fi creat doar tensiune.
Noul meu eu, conştient de deosebirile dintre noi, a înțeles că ea caută asigurări şi înțelegere şi nu justificări sau explicații. Am răspuns:
—Ai dreptate, am fost foarte ocupați. Vino la mine în brațe. A fost o zi grea.
Ea a spus atunci:
—Eşti atât de bun.
Aceasta era aprecierea de care aveam nevoie pentru a fi mai disponibil pentru ea. Apoi ea a continuat să se plângă de ziua pe care o avusese şi cât de epuizată era. După câteva minute s-a oprit. Eu m-am oferit să o conduc acasă pe îngrijitoarea copilului, astfel ca ea să aibă timp să se relaxeze şi să-şi adune gândurile înainte de cină. Atunci ea a spus:
—Chiar vrei să o duci tu pe îngrijitoare? Ar fi grozav. Mulțumesc!
Astfel mi-a oferit din nou aprecierea de care aveam nevoie pentru a mă simți un bun partener, chiar când ea era obosită sau epuizată.
Femeile nu se gândesc să-şi exprime aprecierea, deoarece ele presupun că bărbații ştiu cât de mult prețuiesc ele să aibă un ascultător. Bărbații nu ştiu asta. Când ea discută despre diverse probleme, el trebuie asigurat că este încă iubit şi apreciat.
Bărbații se simt frustrați de probleme dacă nu se ocupă de rezolvarea lor. Apreciindu-i, femeile îi pot ajuta să înțeleagă că, şi prin simpla ascultare, ei sunt de mare ajutor.
O femeie nu trebuie să-şi suprime sentimentele şi nici măcar să şi le modifice pentru a-şi susține partenerul. însă trebuie să şi le exprime într-un fel care să nu-l facă pe bărbat să se simtă atacat, acuzat sau criticat. Făcând ceva mici schimbări, se poate obține mult.

Patru cuvinte magice

Cele patru cuvinte magice pentru a încuraja un bărbat sunt: ***„Nu** este vina ta".* Când o femeie îşi exprimă supărarea, ea îl poate încuraja pe bărbat oprindu-se uneori, ca să-i spună: „Apreciez foarte mult faptul că mă asculți şi, dacă ți se pare că spun că-i vina ta, să ştii că nu asta gândesc. Nu este vina ta." O femeie poate învăța să fie atentă la cel care o ascultă, dacă îi înțelege tendința de a se simți ca un ratat când aude despre prea multe necazuri.
Chiar alaltăieri, m-a sunat sora mea şi mi-a vorbit despre o încercare grea prin care trecea. Pe când ascultam, tot îmi repetam că, pentru a o ajuta, nu trebuie să-i ofer soluții. Ea avea nevoie de cineva care **72** sâ o asculte. După zece minute de simplă ascultare şi exclamații ocazionale, de exemplu, „aha", „of, „chiar aşa!", ea mi-a spus:
—Ei, îți mulțumesc, John. Acum mă simt mult mai bine.

Mi-a fost mult mai uşor să o ascult fiindcă ştiam că nu mă acuză pe mine. Ea acuza pe altcineva. Mai greu mi se pare când este nefericită soția mea, deoarece sunt gata să mă consider criticat. Totuşi, când ea mă încurajează să o ascult, apreciindu-mă, îmi este mult mai uşor să devin un bun ascultător.

Ce-i de făcut când îți vine să critici

A-l asigura pe un bărbat că nu este vina lui şi că nu îl critici are efect doar dacă femeia chiar nu-l acuză, dezaprobă sau critică. Dacă îl critică pe el, ea ar trebui să-şi descarce sufletul față de altcineva. Ea ar trebui să aştepte să fie mai afectuoasă şi mai echilibrată, pentru a-i vorbi. Ar putea să-şi destăinuiască resentimentele cuiva pe care nu este supărată şi care va putea să-i acorde sprijinul necesar. Apoi, când se va simți mai iubitoare şi înțelegătoare, va putea să-l abordeze cu succes pe partener pentru a-şi împărtăşi sentimentele. în capitolul 11 vom analiza mai amănunțit cum se pot transmite sentimente dificile.

Cum se ascultă fără a critica

Adeseori bărbații acuză femeile că îi critică, în timp ce ele vorbesc fără intenții rele. Aceasta are un efect foarte distructiv asupra relațiilor, deoarece blochează comunicarea.

închipuiți-vă o femeie spunând: „Nu facem decât să muncim, să muncim şi să muncim. Nu ne mai distrăm deloc. Eşti atât de posomorât." Un bărbat ar putea foarte uşor să se simtă acuzat de ea.

Dacă se simte acuzat, i-aş sugera să nu răspundă printr-o acuzație, spunând: „Am impresia că mă acuzi".

Aş sugera să spună, în schimb: „îmi pare rău să aud că spui că sunt atât de posomorât. Vrei să spui că este doar vina mea că nu ne distrăm mai mult?" Sau, ar putea zice: „Mă doare să aud de la tine că sunt aşa posomorât şi nu ne distrăm. Vrei să spui că e doar vina mea?"

în plus, pentru a înlesni comunicarea, el îi poate oferi o soluție. Ar putea spune: „S-ar crede că spui că doar din vina mea muncim atât de mult. Este adevărat?"

Sau ar putea spune: „Când spui că nu ne distrăm şi că sunt aşa de posomorât, am impresia că spui că-i doar din vina mea. Aşa este?"

Toate aceste răspunsuri sunt respectuoase şi-i dau femeii ocazia să-şi retragă orice acuzație pe care el ar fi putut-o bănui. Dacă ea va spune: „O, nu, nu spun că-i vina ta", el se va simți, probabil, ceva mai uşurat. Altă abordare pe care o consider extrem de utilă este să se țină

73 seama că ea are oricând dreptul să fie supărată şi că, dacă îşi dă frâu liber, se va simți mult mai bine. Această idee îmi permite să mă relaxez şi să-mi aduc aminte că, dacă o pot asculta fără a mă simți vinovat, când va avea nevoie să se plângă, ea mă va aprecia foarte mult. Chiar dacă mă critică, nu va insista.

Arta de a asculta

Când un bărbat învață să asculte şi să interpreteze corect sentimentele femeii, comunicarea devine mai uşoară. Ca orice artă, ascultarea cere exercițiu. în fiecare zi, când ajung acasă, o caut de obicei pe Bonnie şi o întreb cum s-a descurcat, practicând astfel arta ascultării.

Dacă este indispusă sau a avut o zi stresantă, am impresia la început că spune că aş fi cumva răspunzător.
încercarea cea mai grea pentru mine este să nu o iau ca pe ceva personal, să nu o înţeleg greşit. Reuşesc asta repetându-mi într-una că vorbim limbi diferite. Pe când continui să o întreb „Şi ce s-a mai întâmplat?" constat că sunt multe alte lucruri care o deranjează. Treptat, încep să văd că nu sunt singurul responsabil pentru necazurile ei. După un timp, când ea începe să mă aprecieze pentru că o ascult, devine foarte recunoscătoare, tolerantă şi iubitoare, chiar dacă eram *parţial* răspunzător pentru supărarea ei.
Deşi este foarte important ca bărbatul să exerseze arta ascultării, sunt zile în care el este prea sensibilizat sau stresat pentru a traduce subînţelesul expresiilor femeii. în asemenea momente nu trebuie nici măcar să încerce să asculte. El poate spune, în schimb, pe un ton amabil: „Nu este un moment bun pentru mine. Hai să vorbim mai târziu".
Uneori bărbatul nu-şi poate da seama că nu poate asculta, până ce ea nu începe să vorbească. Dacă devine foarte nervos în timp ce ea vorbeşte, nu trebuie să continue s-o asculte, căci se va enerva şi mai mult. Aceasta nu-l ajută nici pe el, nici pe ea. Lucrul pe care îl poate spune, în schimb, dobvedind respect, este: „Chiar vreau să ascult ceea ce-mi spui, dar acum îmi este foarte greu să o fac. Cred că am nevoie de un timp pentru a mă gândi la ceea ce mi-ai spus".
De când Bonnie şi cu mine am învăţat să comunicăm într-un fel care ţine seama de deosebirile dintre noi şi înţelegând nevoile celuilalt, căsnicia noastră a devenit mult mai lipsită de probleme. Am fost martorul aceleiaşi schimbări la mii de indivizi şi cupluri. Relaţiile înfloresc atunci când comunicarea reflectă acceptare şi respect faţă de deosebirile înnăscute dintre oameni.
Când se ivesc neînţelegeri, amintiţi-vă că vorbim limbi diferite; aveţi răbdare să înţelegeţi ceea ce vrea cu adevărat celălalt să spună. Desigur că pentru asta este nevoie de exerciţiu, dar merită din plin efortul.

CAPITOLUL 6

BĂRBAŢII SEAMĂNĂ CU ELASTICUL

Bărbaţii seamănă cu elasticul. Când se îndepărtează, pot ajunge doar până într-un anumit punct, apoi revin la loc. Elasticul este o metaforă perfectă pentru a înţelege ciclul intimităţii la bărbat. Acest ciclu implică apropierea, îndepărtarea şi din nou apropierea.
Cele mai multe femei sunt surprinse să constate că un bărbat, chiar dacă iubeşte, trebuie să se îndepărteze periodic, înainte de a se apropia din nou. Bărbaţii simt instinctiv această nevoie de a se distanţa. Nu este o hotărâre sau o alegere a lor. Pur şi simplu, aşa simt ei. Nu este nici vina lui, nici a femeii. Este o alternare care ţine de natură.
Când un bărbat iubeşte o femeie, are nevoie periodic să se _îndepărteze de ea, înainte de a se apropia din nou._
Femeile interpretează greşit îndepărtarea bărbatului, fiindcă de obicei ele se retrag din alte motive. Femeile se retrag când nu au încredere că bărbatul le va înţelege

sentimentele, când au fost jignite şi se tem de o altă jignire, sau când el a făcut ceva rău şi le-a dezamăgit.
Desigur, un bărbat se poate îndepărta şi din aceste motive, dar se va îndepărta chiar dacă nu s-a întâmplat nimic rău. El o poate iubi şi avea încredere în ea şi, totuşi, va începe să se îndepărteze. Se va distanța şi apoi va reveni de la sine, ca un elastic care a fost întins.
Bărbatul se îndepărtează pentru a-şi satisface nevoia de independență sau autonomie. Când depărtarea este maximă, el va țâşni brusc înapoi, ca de la sine. Odată izolat, va simți, brusc, nevoia de dragoste şi intimitate. Automat, va dori mult mai mult să ofere şi să primească dragostea de care are nevoie. Când revine, el reia relațiile de la acelaşi nivel de intimitate la care erau când începuse să se îndepărteze. Nu simte nevoia unei perioade de reacomodare.

CE AR TREBUI SĂ ŞTIE ORICE FEMEIE DESPRE BĂRBAȚI

Dacă este înțeleasă, această alternare a intimității masculine Poate îmbogăți o relație, dar dacă este înțeleasă greşit, creează probleme inutile.
Să analizăm un exemplu.
Maggie era disperată, agitată şi dezorientată. Ea se întâlnea cu prietenul ei, Jeff de şase luni. Totul fusese atât de romantic! Apoi, fără vreun motiv aparent, el a început să se îndepărteze din punct de vedere sufletesc. Maggie nu putea să înțeleagă această răcire bruscă, ea mi-a spus: „Acum este atent şi peste un moment nici nu vrea să-mi vorbească. Am încercat orice ca să-l aduc înapoi, dar se pare că am făcut mai mult rău. El pare atât de distant. Nu ştiu cu ce am greşit. Sunt chiar aşa de rea?"
Când Jeff se îndepărta de ea, Maggie considera că este din cauza ei. Dar reacția lui era foarte obişnuită. Ea considera că făcuse ceva rău şi se autoacuza. Voise să „îndrepte" lucrurile, dar cu cât încerca să se apropie de Jeff, cu atât el se retrăgea. După ce a participat la seminarul meu, Maggie a fost foarte uşurată. Neliniştea şi dezorientarea au dispărut imediat. Dar, cel mai important, a încetat să se mai auto-acuze. Ea şi-a dat seama că, atunci când Jeff se îndepărta, nu era din vina ei. în plus, a aflat de ce se izola Jeff şi cum poate ea să facă față, cu delicatețe, situației. După câteva luni, la alt seminar, Jeff mi-a mulțumit pentru ceea ce a învățat Maggie. El mi-a spus că sunt din nou logodiți. Maggie descoperise un secret despre bărbați, pe care puține femei îl cunosc.
Maggie a înțeles că, atunci când încerca să se apropie, în timp ce Jeff se trăgea deoparte, ea îl impiedica, de fapt, să ajungă la distanța maximă pentru ca apoi să revină. Fugind după el, ea îl împiedica mereu să simtă că are nevoie de ea şi că vrea să fie împreună. Ea a înțeles că făcuse la fel de fiecare dată. Inconştient, ea obstrucționase un ciclu de viață important. împiedicase intimitatea, încercând să o mențină.

Cum se transformă brusc un bărbat

Dacă bărbatul nu are ocazia să se izoleze, nu va avea niciodată ocazia să simtă dorința puternică de apropiere. Este esențial pentru femei să înțeleagă: dacă insistă să obțină o apropiere continuă sau „aleargă după" partenerul lor când acesta se retrage, el va

încerca aproape întotdeauna să scape şi să ia distanţă; el nu va putea simţi niciodată propria dorinţă de dragoste.
La seminariile mele demonstrez acest lucru cu un elastic mare. închipuiţi-vă că ţineţi o asemenea panglică. Acum începeţi să o întin-deţi, trăgând-o spre dreapta. Această bandă se poate întinde treizeci de centimetri. Când s-a întins cu treizeci de centimetri, nu mai poate decât să revină la loc. Şi când revine, are multă forţă şi elasticitate.
La fel şi un bărbat, după ce s-a retras la distanţa maximă, va reveni cu forţă şi elasticitate. O dată ce a ajuns la limita distanţei, în-76 cepe să sufere o transformare. întreaga atitudine începe să i se modifice. Acelaşi bărbat, căruia nu părea să-i pese de partenera lui (în timp ce se îndepărta), dintr-o dată nu mai poate trăi fără ea. El simte din nou nevoia de intimitate. I-a revenit puterea fiindcă i s-a redeşteptat dorinţa de a iubi şi a fi iubit.
Aceasta este de obicei de neînţeles pentru o femeie deoarece, din proprie experienţă, când se retrage, ea are nevoie de o perioadă de adaptare pentru a redeveni intimă. Dacă nu înţelege că bărbaţii se deosebesc în această privinţă, ar putea privi cu neîncredere nevoia lui bruscă de intimitate şi l-ar putea respinge.
Şi bărbaţii trebuie să înţeleagă această diferenţă. Când bărbatul revine brusc, o femeie are nevoie de timp şi doreşte să stea de vorbă pentru a relua legătura. Această trecere poate fi mai lină dacă el înţelege că femeia poate avea nevoie de mai mult timp pentru a reveni la acelaşi nivel de intimitate - mai ales dacă s-a simţit jignită când el s-a îndepărtat. Fără a înţelege aceste diferenţe, bărbatul poate deveni nerăbdător, fiindcă el este dispus să reia relaţiile intime imediat, indiferent la ce nivel au fost acestea când s-a îndepărtat, în timp ce ea nu poate proceda la fel.

De ce se îndepărtează bărbaţii

După ce şi-au satisfăcut nevoia de intimitate, bărbaţii încep să simtă nevoia de autonomie şi independenţă. Când el începe să se retragă, ea intră, automat, în panică. Ceea ce nu înţelege ea este că, dacă el se îndepărtează şi-şi satisface nevoia de autonomie, va dori apoi să se apropie din nou. Un bărbat alternează automat între nevoia de intimitate şi cea de autonomie.
Un bărbat alternează automat între __nevoia de intimitate şi cea de autonomie._
De exemplu, la începutul legăturii sale, Jeff era puternic şi plin de vitalitate. Elasticul era complet întins. El voia s-o impresioneze, să o satisfacă, să o mulţumească şi să se apropie de ea. Cât timp el reuşea aceasta, voia şi ea să se apropie. în timp ce ea-şi deschidea sufletul, el se apropia din ce în ce. Ajungând la intimitate, el se simţea minunat. Dar, după puţin timp, a avut loc o schimbare. închipuiţi-vă ce se întâmplă cu elasticul când nu e întins. Energia şi tensiunea lui s-au redus. Nu mai există nici o mişcare. Exact acelaşi lucru se întâmplă cu dorinţa bărbaţilor de a se apropia după ce intimitatea a fost atinsă.
Chiar dacă această apropiere îl satisface pe bărbat, el va începe să treacă printr-o schimbare interioară. Va începe să simtă o dorinţă de a se îndepărta. După ce şi-a satisfăcut temporar foamea de intimitate, simte acum nevoia să fie independent, să fie de capul lui. Destul cu nevoia de alţii. Se poate să simtă că a devenit prea dependent sau să nu ştie de ce simte nevoia să se retragă.

De ce intră în panică femeile

Pe când Jeff se retrage instinctiv, fără nici o explicaţie faţă de Maggie (sau faţă de sine), ea reacţionează prin teamă. Intră în panică şi fuge după el. Ea gândeşte că a greşit ceva şi l-a îndepărtat. îşi închipuie că el aşteaptă ca ea să restabilească intimitatea. Se teme că el nu se va mai întoarce niciodată.
Pentru a pune capac, ea nu se simte în stare să-l recâştige, deoarece nu ştie prin ce l-a îndepărtat. Ea nu ştie că aceasta este doar o parte a ciclului intimităţii sale. Când îl întreabă care-i problema, el nu are la dispoziţie un răspuns clar, aşa că evită să vorbească despre asta. El continuă doar să se îndepărteze şi mai mult de ea.

De ce îşi pun Ia îndoială dragostea bărbaţii şi femeile

Este uşor de văzut cum bărbaţii şi femeile încep să-şi pună la îndoială dragostea dacă nu înţeleg acest ciclu.
Neînţelegând că îl împiedică pe Jeff să-şi regăsească pasiunea, Maggie putea presupune uşor că Jeff nu o mai iubeşte. Neavând ocazia să se retragă, Jeff nu-şi mai dădea seama de propria dorinţă şi plăcere de a fi aproape de ea. El putea uşor să presupună că nu o mai iubeşte pe Maggie.
După ce a învăţat să-l lase pe Jeff să se depărteze, să ia „distanţă", Maggie a descoperit că el revenea la ea. S-a exersat să nu alerge după el când el se retrăgea şi avea încredere că totul era în regulă. De fiecare dată, el se întorcea. Pe măsură ce încrederea ei în acest proces creştea, i-a venit mai uşor să nu mai intre în panică. Când el se retrăgea, ea nu-l mai urmărea şi nici măcar nu mai gândea că este ceva în neregulă. Ea a acceptat această latură a lui Jeff. Cu cât îl accepta ca atare în asemenea momente, cu atât revenea la ea mai repede. Iar Jeff, înţelegându-şi sentimentele şi necesitatea schimbării, a devenit mai încrezător în dragostea lui. A fost în stare să se implice. Secretul lui Maggie şi Jeff a fost că ei au înţeles şi au acceptat faptul că bărbaţii seamănă cu un elastic.

CUM INTERPRETEAZĂ GREŞIT FEMEILE ATITUDINEA BĂRBAŢILOR

Fără a înţelege că bărbaţii seamănă cu un elastic, este foarte uşor pentru femei să le interpreteze greşit reacţiile.
O greşeală obişnuită are loc atunci când ea-i spune „hai să vorbim" şi el ia imediat distanţă. Tocmai când ea vrea să se deschidă şi să se apropie, el vrea să se îndepărteze. Aud frecvent reclamaţia: „De câte ori vreau să-i vorbesc, el se depărtează. Am impresia că nu-i pasă de mine." Ea trage concluzia falsă că el nu vrea *niciodată* să vorbească cu ea. Când o refuză, motivul nu este acela că nu vrea să vorbească. El are însă nevoie să stea singur un timp; un timp în care să fie de capul lui şi să nu fie răspunzător pentru nimeni altul. Este un timp în care se poate ocupa de sine. Când revine, este dispus să stea de vorbă.
în oarecare măsură, un bărbat se *pierde* pe sine prin legătura cu partenera lui. înţelegându-i nevoile, problemele, dorinţele şi senzaţiile, el poate pierde contactul cu sine însuşi. îndepărtarea îi permite să-şi restabilească graniţele identităţii proprii şi să-şi satisfacă nevoia de a se simţi independent.

In anumită măsură, un bărbat *se pierde* pe sine _prin *legătura* cu partenera lui._

Totuşi, unii bărbaţi descriu altfel această îndepărtare. Pentru ei este doar o senzaţie că „am nevoie să răsuflu" sau „am nevoie să stau singur".
Indiferent cum o descrie, când bărbatul se îndepărtează, el îşi satisface o necesitate reală de a-şi purta singur de grijă pentru un timp.

Aşa cum nu noi *hotărâm* să ne fie foame, nu bărbatul hotărăşte să se retragă. Este o nevoie instinctivă. El poate să se apropie numai până la un anumit punct, apoi va începe să-şi piardă identitatea. în acest moment va începe să simtă nevoia de autonomie, să se îndepărteze, înțelegând acest proces, femeile pot să interpreteze corect retragerea lui.

De ce se îndepărtează bărbații când femeile se apropie

Multe femei constată că bărbații tind să se îndepărteze exact în momentul când ele doresc discuții şi intimitate. Aceasta se întâmplă din două motive:

1. Femeia simte inconştient când bărbatul este pe cale să se retragă şi va încerca exact atunci să restabilească legătura intimă spunând „Hai să stăm de vorbă". Cum el va continua să se îndepărteze, ea va trage concluzia greşită că el nu vrea să discute sau că nu ține la ea.

2. Când o femeie se deschide şi îşi destăinuie sentimente mai profunde şi mai intime, poate declanşa efectiv nevoia unui bărbat de a se îndepărta. Un bărbat nu suportă decât un anumit grad de intimitate; dacă acesta este depăşit, i se declanşează alarma care-i spune că este momentul să-şi găsească echilibrul, retrăgându-se. Un bărbat poate să simtă dintr-o dată nevoia de autonomie şi să se îndepărteze în cel mai intime momente. Momentul când un bărbat se îndepărtează este foarte derutant pentru o femeie, deoarece, adeseori, ceva din faptele sau spusele ei i-a declanşat reacția de retragere. De obicei, când o femeie începe să vorbească cu *sentiment* bărbatul începe să simtă nevoia de a se retrage. Aceasta, deoarece sentimentele îi fac pe bărbați să se ataşeze şi generează intimitate, iar când un bărbat se apropie prea mult, se va retrage automat.

Nu înseamnă că el nu suportă sensibilitatea femeii. în alt moment al ciclului intimității sale, când are nevoie de apropiere, aceleaşi *sentimente* care i-ar fi declanşat retragerea îl atrag mai strâns. Nu *ce* spune femeia declanşează îndepărtarea lui, ci *momentul* ales de ea.

CÂND SĂ I SE VORBEASCĂ UNUI BĂRBAT

Când un bărbat se îndepărtează, nu este momentul să i se vorbească sau să se încerce apropierea de el. Lăsați-l să se retragă. După un timp, se va întoarce. Va reveni iubitor şi apropiat şi se va purta ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. *Acesta este momentul pentru discuții.*

în această perioadă ideală, când bărbatul doreşte intimitate şi este realmente dispus să vorbească, femeile, de obicei, nu deschid discuția. Aceasta se întâmplă din următoarele trei motive frecvente:

1. Femeia se teme să vorbească, deoarece ultima dată când a încercat, el s-a îndepărtat. Ea presupune în mod greşit că lui nu-i pasă de ea şi nu vrea să o asculte.

2. Femeia se teme că bărbatul este supărat pe ea şi aşteaptă ca el să deschidă discuția despre sentimentele lui. Ea ştie că, dacă ea s-ar fi îndepărtat pe neaşteptate de el, ar fi simțit nevoia să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat înainte de a se apropia din nou. Ea aşteaptă ca el să înceapă o discuție despre ceea ce l-a supărat. însă el nu are nevoie să vorbească despre supărarea lui, fiindcă nu este supărat.

3. O femeie are atâtea de spus, încât nu vrea să fie nepoliticoasă şi să înceapă să vorbească. Pentru a fi politicoasă, ea face greşeala de a-i pune întrebări despre

sentimentele şi gândurile lui, în loc să vorbească despre *ale ei.* Dacă el nu are nimic de spus, ea trage concluzia că nu vrea să discute cu ea.
Având toate aceste păreri false, nu este de mirare că femeile se înşeală în privința motivelor pe care le are un bărbat când nu vorbeşte.

CUM POATE FI FĂCUT UN BĂRBAT SĂ VORBEASCĂ

Când o femeie vrea să vorbească sau simte nevoia de apropiere, ar trebui ca ea să inițieze discuția şi nu să-l aştepte pe bărbat. Pentru începerea discuției, ea trebuie să fie prima care să se destăinuie, chiar dacă partenerul ei nu are multe de spus.
Dacă îl apreciază pentru că o ascultă, el va avea, treptat, mai multe de spus.
Bărbatul poate fi foarte dispus să poarte o discuție cu femeia, dar la început nu are nimic de spus. Ceea ce nu ştiu femeile despre marțieni este că ei au nevoie de un motiv pentru a vorbi. Ei nu vorbesc doar de dragul de a vorbi. Dar, după ce femeia a vorbit un timp, bărbatul va începe să se deschidă şi să-i împărtăşească poziția lui față de cele spuse de ea.
De exemplu, dacă ea vorbeşte despre nişte greutăți pe care le-a întâmpinat în timpul zilei, el poate să-i spună despre greutățile cu care s-a confruntat el, astfel încât să se înțeleagă unul pe altul. Dacă ea vorbeşte despre copii, s-ar putea ca şi el să discute despre sentimentele lui paterne. Dacă ea se deschide şi el nu se simte acuzat sau strâmtorat, va începe şi el, treptat, să se deschidă.

Cum îi forțează femeile pe bărbați să vorbească

Când o femeie îşi împărtăşeşte gândurile, ea îl stimulează în chip firesc pe bărbat să vorbească. Dar dacă el simte că i se cere să vorbească, mintea lui se blochează. Nu are nimic de spus. Chiar dacă ar avea, se va reține fiindcă simte insistența femeii.
Pentru bărbat este greu când femeia îi cere să vorbească. Fără să-şi dea seama, ea îl inhibă, interogându-1. Mai ales când el nu simte nevoia să vorbească. Femeia presupune în mod fals că un bărbat „are nevoie să vorbească" şi de aceea „ar trebui" să o facă. Ea uită că el vine de pe Marte şi nu simte nevoia să vorbească atât de mult.
Ea are chiar impresia că dacă *el* nu vorbeşte, nu o iubeşte. Cine-l respinge pe bărbat fiindcă nu vorbeşte poate fi sigură că el nu mai are nimic de spus. Bărbatul are nevoie să simtă că este acceptat aşa cum este, şi atunci se va deschide treptat. Bărbatul simte că nu este acceptat atunci când ea doreşte ca el să vorbească mai mult sau îi repro-şează că s-a îndepărtat.
Un bărbat care are nevoie să se îndepărteze mult înainte de a învăța să se deschidă şi să se apropie, va avea mai întâi nevoie să asculte o mulțime. Are nevoie să fie apreciat pentru ascultare, apoi va spune şi el, treptat, mai mult.

Cum se inițiază o conversație cu un bărbat

Cu cât încearcă mai mult femeia să-l facă pe bărbat să vorbească, cu atât mai mult se va opune el. încercarea directă de a-l face să vorbească^ nu este cea mai bună abordare, în special când el se îndepărtează, în loc de a se întreba cum ar putea să-l facă să vorbească, **o** întrebare mai bună ar fi „Cum aş putea avea mai multă intimitate, comunicare şi dialog cu partenerul meu?" Dacă o femeie simte nevoia de a vorbi mai mult în cadrul unei relații - şi, de cele mai multe ori, aşa se întâmplă - atunci ea poate să o facă, dar cu o conştiință clară a faptului, că trebuie să accepte şi chiar să se aştepte ca uneori el să fie disponibil iar alteori să se îndepărteze instinctiv de ea.

Atunci când el este disponibil, în loc să-i pună douăzeci de întrebări sau să-i pretindă să vorbească, ea ar putea să-i dea de înțeles că-l apreciază, chiar ca simplu ascultător. La început, chiar ar trebui să-l abată de la încercările lui de a vorbi.
De exemplu, Maggie ar putea să spună: „Jeff, n-ai vrea să mă asculți puțin? Am avut o zi grea şi aş vrea să vorbesc despre asta. M-ar face să mă simt mai bine." După ce a vorbit câteva minute, ea s-ar putea opri pentru a spune „îmi place când mă asculți, asta înseamnă mult pentru mine". Această apreciere îl încurajează pe bărbat să asculte în continuare. în lipsa aprecierii şi a încurajărilor, bărbatul îşi poate pierde interesul, fiindcă are impresia că „ascultatul" nu „rezolvă nimic. El nu înțelege cât de important este pentru ea să fie ascultată de el. Totuşi cele mai multe femei ştiu din instinct cât de important este ascultatul. A te aştepta ca bărbatul să ştie asta fără puțin exercițiu înseamnă să i se pretindă să fie ca o femeie. Din fericire, după ce a fost apreciat pentru că a ascultat, bărbatul învață să respecte valoarea discuțiilor.

DACĂ BĂRBATUL NU VREA SĂ VORBEASCĂ

Sandra şi Larry erau căsătoriți de douăzeci de ani. Sandra voia să divorțeze iar Larry voia să îndrepte lucrurile.
Ea spunea: „Cum poate să spună că vrea să rămânem împreună? Nu mă iubeşte. Nu simte nimic. Atunci când vreau să-i vorbesc el pleacă. Este rece şi lipsit de suflet. De douăzeci de ani şi-a ascuns sentimentele. Nu doresc să-l iert. Nu voi rămâne căsătorită cu el. Am obosit încercând să-l fac să se deschidă, să-şi destăinuie sentimentele.
Sandra nu ştia în ce fel contribuise la problemele lor. Ea gândea că este doar vina soțului ei. Credea că făcuse totul pentru a crea intimitatea, dialogul şi comunicarea iar el i se opusese de douăzeci de ani.
După ce a auzit în cursul seminarului comparația bărbaților cu elasticul, a izbucnit în lacrimi, semn de iertare pentru soțul ei. Şi-a dat seama că problema „lui" era problema „lor". A recunoscut că şi ea contribuise la ea.
Sandra a spus: „îmi amintesc că, în primul an de căsătorie, eu mă destăinuiam, vorbeam despre sentimentele mele, iar el, pur şi simplu, pleca. Am crezut că nu mă iubeşte. După ce acest lucru s-a repetat de câteva ori, am renunțat. Nu voiam să fiu făcută din nou să sufăr. N-am ştiut că în alt moment el ar fi fost în stare să mă asculte. Nu i-am dat ocazia. Am încetat să mă expun. Voiam ca, înainte de a o face, să se deschidă el.

Dialoguri unilaterale

în general, discuțiile Sandrei erau unilaterale. Ea încerca să-l facă să vorbească primul, punându-i un şir de întrebări. Apoi, înainte ca ea să-i împărtăşească ceea ce voia să discute cu el, se supăra pe el din cauza răspunsurilor lui laconice. Când, în sfârşit îi vorbea despre sentimentele ei, acestea erau întotdeauna aceleaşi: ea era supărată că el nu era deschis, iubitor şi cooperant.
Un dialog unilateral poate decurge astfel: SANDRA LARRY: SANDRA LARRY: SANDRA LARRY: SANDRA LARRY: SANDRA LARRY: SANDRA LARRY: SANDRA
Cum ți-a mers astăzi? Bine.

Ce s-a întâmplat? Nimic deosebit. Ce vrei să facem în week-end? Indiferent. Tu ce-ai vrea? Vrei să invităm nişte prieteni la noi? Nu ştiu. Nu ştii pe unde-i programul de televizor? (supărat) De ce nu vorbeşti cu mine? (Tăcut şi uluit.) Mă iubeşti?
Sigur. Doar te-am luat de nevastă. Cum să mă iubeşti? Nu mai stăm deloc de vorbă. Cum poți să stai acolo şi să nu spui nimic? Nu-ți pasă?
în acest moment, Larry se ridică şi iese să se plimbe. La întoarcere se poartă ca si cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Şi Sandra se poartă ca şi cum totul ar fi în regulă, dar în sinea ei îi refuză dragostea şi căldura. La suprafață, va încerca să fie afectuoasă, dar resentimentele i s-au acumulat. Din când în când vor răbufni şi va începe încă un interogatoriu unilateral privind sentimentele soțului ei. După douăzeci de ani în care a acumulat dovezi că el nu o iubeşte, ea nu mai e dispusă să fie privată de intimitate.

Cum să vă ajutați reciproc fără a trebui să vă schimbați

Sandra mi-a spus, la un seminar: „Am pierdut douăzeci de ani, încercând să-l fac pe Larry să vorbească. Voiam ca el să se deschidă şi să fie vulnerabil. Nu mi-am dat seama că ceea ce-mi lipsea era un
83 bărbat care să mă ajute *pe mine* să fiu deschisă şi vulnerabilă. Asta îmi trebuia, de fapt. în acest week-end am mărturisit soțului meu mai multe sentimente intime decât în douăzeci de ani. M-am simțit atât de iubită! Asta îmi lipsise. Crezusem că el trebuia să se schimbe. Acum ştiu că nu era nimic în neregulă la mine sau la el. Atât, că nu ştiam să ne sprijinim unul pe altul".
Sandra se plângea mereu că Larry nu vorbeşte. Se convinsese pei ea însăşi că tăcerea lui făcea imposibilă intimitatea. La seminar, a învățat să-şi mărturisească sentimentele fără a aştepta sau a-i impune lui Larry să răspundă la fel. în loc să respingă tăcerea lui, ea a învățat să o aprecieze. Asta l-a făcut să fie un ascultător mai bun.
Larry a deprins arta de a asculta. El s-a exersat să asculte fără a încerca să-i rezolve problemele. Este mult mai eficace să înveți un bărbat să asculte, decât să se deschidă şi să devină vulnerabil. în timp ce el învață să asculte pe cineva la care ține, şi este, în schimb, apreciat, se va deschide şi va participa oarecum de la sine.
Când un bărbat se simte apreciat ca ascultător şi nu simte reproşuri datorate insuficientei participări, va începe treptat să se deschidă. Când simte că nu trebuie să vorbească mai mult, o va face în mod natural. Dar, mai întâi, trebuie să se simtă acceptat. Dacă femeia este supărată pentru tăcerea lui, înseamnă că uită de originea marțiană a bărbaților!

CÂND UN BĂRBAT NU SE ÎNDEPĂRTEAZĂ DE PARTENERĂ

Lisa şi Jim erau căsătoriți de doi ani. Ei făceau torul împreună. Nu stăteau niciodată separați. După un timp, Jim a devenit tot mai nervos, pasiv, capricios şi violent.
în cursul unei şedințe de consiliere, Lisa mi-a spus: „Nu mai este nici o plăcere să mă aflu în compania lui. Am încercat totul ca să-l înveselesc, dar n-a mers. Eu vreau să ne distrăm împreună, să mergem la restaurant, la cumpărături, să călătorim, să mergem la teatru, la petreceri, să dansăm, dar el nu vrea. Nu mai facem niciodată nimic. Doar mâncăm, ne uităm la televizor, dormim şi muncim. încerc să-l iubesc, dar sunt supărată. El era atât de fermecător şi romantic, pe vremuri. Acum traiul cu el este ca viața lângă un melc. Nu ştiu ce să fac. Nici nu vrea să se clintească!" După ce au aflat despre ciclul intimității masculine, teoria elasticului, atât Lisa cât şi Jim au înțeles ce

se întâmplase. Ei petrecuseră prea mult timp împreună. Jim şi Lisa trebuiau să stea separat mai mult timp.
Când bărbatul se apropie prea mult şi nu se îndepărtează, simpto-mele obişnuite care apar sunt: toane, nervozitate, apatie şi stare defensivă. Jim nu ştia cum să .ndepărteze. Se simţea vinovat stând sin-84 gur. Credea că trebuie să împartă totul cu soţia lui şi Lisa credea că trebuie să facă totul împreună. La discuţii, am întrebat-o pe Lisa de ce petrecuse atâta timp în compania lui Jim. Mi-a răspuns: „Mi-era frică că se va supăra dacă aş fi recurs la vreo distracţie fără el. Odată am fost la cumpărături şi el chiar că s-a supărat pe mine".
Jim a spus: „îmi amintesc acea zi. Dar nu eram supărat pe tine. Eram supărat că pierdusem nişte bani într-o afacere. De fapt, îmi amintesc de acea zi fiindcă ţin minte cât de bine mă simţeam singur în toată casa. N-am îndrăznit să-ţi spun asta fiindcă am crezut că te vei simţi jignită."
Lisa i-a spus: „Am crezut că nu vrei ca eu să ies fără tine. Păreai atât de distant."

Deveniţi mai independenţi

Conştientă de acest mecanism, Lisa a avut libertatea de a nu se mai îngrijora atâta în legătură cu Jim. Izolarea lui Jim chiar a ajutat-o să devină mai autonomă şi mai independentă. A început să se îngrijească mai bine de sine. începând să facă ceea ce avea chef şi beneficiind de mai mult sprijin de la prietenele ei, a fost mult mai fericită. S-a eliberat de resentimentele faţă de Jim. Ea a înţeles că îi ceruse prea mult. Auzind despre elastic, a înţeles că şi ea contribuise la necazurile lor. A înţeles că el avea nevoie să stea mai mult timp singur. Nu numai că sacrificiile ei iubitoare îl împiedicau să ia distanţă şi să revină înapoi, dar atitudinea ei dependentă îl înăbuşea.
Lisa a început să se distreze fără Jim. A făcut câteva din lucrurile pe care voise să le facă.
într-o seară a ieşit să ia masa cu nişte prietene. Altădată s-a dus la teatru. în altă seară s-a dus la o aniversare.

Miracole simple

Ceea ce a uimit-o pe Lisa a fost rapiditatea cu care s-au modificat relaţiile dintre ei. Jim a devenit mult mai atent şi mai preocupat de ea. în câteva săptămâni, Jim a început să redevină cel care fusese. Voia să se distreze cu ea şi a început să pună la cale ieşiri. Exista din nou motivaţia. La discuţii mi-a spus: „Mă simt atât de eliberat! Mă simt iubit; când Lisa vine acasă, se bucură că mă vede. Este atât de bine să-i simt lipsa când este plecată. Este plăcut să *simţi* din nou. Aproape că uitasem cum este. înainte îmi părea că nimic din ce făceam nu era destul. Lisa încerca mereu să mă determine să fac câte ceva, spunându-mi ce şi punându-mi întrebări."
Lisa a spus: „Am înţeles că îl acuzam pe el pentru nefericirea mea. Când mi-am asumat răspunderea nefericirii mele, am constatat că Jim este mai energic şi mai activ. Este un miracol."

OBSTRUCŢIONAREA CICLULUI INTIMITĂŢII

Există două feluri în care o femeie poate obstrucţiona inconşti ciclul intimităţii partenerului. Acestea sunt: (1) să-l urmărească ati când el se îndepărtează; (2) să-l pedepsească pentru că s-a îndepări

Urmează o listă a celor mai obişnuite feluri în care femeile „hăituiesc" pe bărbat şi îl împiedică să se îndepărteze:

Manifestări de urmărire

1**. Fizice**

Când el se retrage, ea îl urmăreşte fizic. Dacă el intră **în** altă cameră, ea îl urmează. Sau, ca în exemplul cu Lisa, **ea** renunță la ceea ce ar dori, pentru a putea fi împreună **cu** partenerul ei.

2. **Sentimentale**

Când el se retrage, ea rămâne lângă el cu gândul. Se îngrijorează pentru el. Vrea să-l ajute să se simtă mai bine. îi este milă de el. îl înăbuşă cu atenția şi aprecierile ei.
Alt mod de a-l opri să se retragă este prin dezaprobarea nevoii lui de a fi singur. Prin aceasta, îl trage înapoi prin mijloace sentimentale.
Altă metodă este să arate tristă sau jignită când el **se** îndepărtează. Ea solicită astfel aprecierea lui şi el se simte ținut în frâu.

3. Mentale

Ea poate încerca să-l tragă înapoi punându-i întrebări care să-i inducă sentimentele de vinovăție, cum ar fi: „Cum poți **să** te porți aşa cu mine?" sau „Ce-i cu tine?" sau „Nu-ți dai seama cât mă doare când te îndepărtezi de mine?"
Alt mod de a căuta să-l rețină este prin încercarea de a-l satisface. Ea devine superdocilă. încearcă să fie perfectă, astfel încât el să nu aibă vreun motiv să se îndepărteze. Renunță la personalitatea ei şi încercă să devină ceea ce crede că ar vrea el să fie. Se teme să clatine barca de frică să nu-l îndepărteze şi atunci îşi ascunde adevăratele sentimente şi evită să facă ceva care l-ar putea contraria. A doua cale importantă prin care o femeie poate înrerupe, fără să-şi dea seama, ciclul intimității unui bărbat este prin pedepsirea acestuia când se îndepărtează. Iată lista felurilor mai obişnuite prin care o femeie îl „pedepseşte pe bărbat" şi-l împiedică să revină şi să se apropie de ea:

COMPORTAMENTE PUNITIVE

1. **Fizice**

Când el începe din nou să o dorească, ea îl respinge. Ea îi respinge gesturile de apropiere fizică. II poate refuza din punct de vedere sexual. Nu-i permite să o atingă sau să se apropie. îl poate lovi sau poate sparge obiecte, pentru a-şi arăta supărarea.
Când bărbatul este sancționat pentru că s-a îndepărtat, el poate începe să se teamă să o mai facă altă dată. Teama îl poate împiedica pe viitor să se mai îndepărteze de ea. Ciclul lui natural este întrerupt. De asemenea, se poate genera un resentiment care îl împiedică să-şi dea seama de propria dorință de intimitate. Se poate să nu mai revină, după ce s-a îndepărtat.

2. **Sentimentale**

Când el revine, ea este nefericită şi îl critică. Nu îl iartă că a neglijat-o. El nu poate face nimic pentru a o mulțumi sau a o face fericită. Se simte incapabil să o satisfacă şi renunță.
Când el se întoarce, ea îşi exprimă dezaprobarea prin cuvinte, ton sau prin priviri îndurerate.

3. **Mentale**

Când el revine, ea refuză să se deschidă şi să-i împărtăşească sentimentele. Devine rece şi este ofensată că el nu s-a deschis şi nu i-a vorbit.
Ea încetează să mai creadă că el ține la ea şi îl sancționează nedându-i ocazia să o asculte şi să fie „bun". Când el revine cu bucurie, este ținut din scurt. Dacă bărbatul se simte pedepsit pentru că s-a îndepărtat, el poate începe să se teamă că-i va pierde dragostea dacă se va retrage din nou. începe să se simtă nedemn de dragostea ei dacă se îndepărtează. Se poate teme să aspire din nou la dragoste, fiindcă simte că nu o merită; presupune că va fi respins. Această teamă de respingere îl împiedică să revină după retragerea lui în vizuină.

CUM POATE FI AFECTAT CICLUL INTIMITĂȚII UNUI BĂRBAT DE TRECUTUL SĂU

Acest ciclu natural al bărbatului poate fi obstrucționat din copilărie. Bărbatul se poate teme să se îndepărteze-fiindcă a fost martor la felul cum mama lui dezaproba izolările tatălui. Un asemenea bărbat poate să nici nu ştie că îi este necesar să se îndepărteze. Poate să fabrice inconştient argumente pentru a-şi justifica îndepărtarea. Acest gen de bărbați îşi dezvoltă evident mai mult laturile feminine ale personalității, însă pe seama suprimării unei părți din masculinitate. Ei sunt sensibili. încearcă mereu să facă pe plac şi să fie afectuoşi dar,
87 cu această ocazie, îşi pierd o parte din identitatea masculină. Se sirnfl vinovați dacă se îndepărtează. Fără a-şi da seama ce s-a întâmplat, îşi pierd dorințele, puterea şi pasiunea; devin pasivi sau prea dependenți.! Asemenea bărbat se poate teme să fie singur sau să se retragă în! vizuina lui. S-ar putea să creadă că nu-i place să fie singur deoarece, în sinea lui, se teme să nu piardă dragostea. El a trecut deja în copilărie prin experiența de a-şi vedea mama respingându-l pe tatăl său, chiar pe el.
în timp ce unii bărbați nu ştiu cum să se îndepărteze, alții nu ştiu] cum să se apropie. Bărbatul luptător nu are nici o problemă în a se îndepărta. însă nu poate să revină şi să se deschidă. în sinea sa, el se poate simți nedemn de dragoste. Se teme de apropiere şi de prea multă dragoste. Nu îşi imaginează cât de bine ar fi primit dacă s-ar apropia. Atât bărbatului sensibil cât şi celui dur le lipseşte o imagine clară sau experiența ciclului natural al intimității lor.
Pentru bărbați, înțelegerea acestui ciclu al intimității este la fel de importantă ca şi pentru femei. Unii bărbați se simt vinovați că au nevoie să stea un timp în bârlog sau pot fi dezorientați când încep **să** se îndepărteze şi apoi revin din nou. Ei pot crede că este ceva în neregulă cu ei. Atât pentru bărbați, cât şi pentru femei este o mare uşurare să înțeleagă aceste secrete.

OAMENI ÎNȚELEPȚI

De obicei bărbații nu înțeleg cum le afectează pe femei retragerea lor bruscă şi revenirea ulterioară. Având viziunea felului cum sunt afectate femeile de ciclul intimității sale, un bărbat poate recunoaşte cât de important este să asculte cu devotament când îi vorbeşte o femeie. El înțelege şi respectă nevoia ei de a fi asigurată că este interesat şi că ține ea. Atunci când nu este cuprins de nevoia de a se îndepărta, un bărbat înțelept îşi găseşte timp să înceapă un dialog, întrebându-şi partenera cum se simte.

El ajunge să-şi înțeleagă proriul ciclu şi o va asigura, la retragere, că va reveni. Ar putea spune: „Am nevoie de un timp ca să mă gândesc la ceea ce mi-ai spus şi apoi vom sta din nou de vorbă."
El ajunge să-şi înțeleagă propriul ciclu _şi o va asigura, la retragere, că va reveni._
Când el va reveni ca să stea de vorbă, ea s-ar putea să-l descoasă pentru a înțelege de ce a plecat. Dacă el nu este sigur, cum se întâmplă frecvent, îi poate spune: „Nu sunt sigur. Am avut nevoie să fiu singur. Dar, hai să ne continuăm discuția." El este mai conştient că ea are nevoie să fie auzită şi că el trebuie să o asculte când nu Se află 88 in faza de izolare. în plus, el ştie că ascultatul îl ajută să devină conştient de ceea ce vrea să exprime într-o discuție.
Pentru a începe o discuție, femeia înțeleaptă învață să nu-i ceară bărbatului să vorbească, ci să o asculte cu adevărat. Pe măsură ce dispoziția ei se schimbă, presiunea exercitată asupra lui se reduce. Ea învață să se deschidă şi să-şi împărtăşească sentimentele, fără a-i cere lui să procedeze la fel.
Ea are încredere că el se va deschide treptat, simțindu-se acceptat, şi că îi va asculta spusele. Ea nu îl pedepseşte şi nu îl urmăreşte. Ea înțelege că uneori sentimentele ei intime îi declanşează nevoia de a se retrage, în timp ce alteori (când revine) el *este* capabil să-i asculte destăinuirile. Această femeie înțeleaptă nu renunță. Ea persistă cu răbdare şi dragoste, cu o pricepere pe care puține femei o au.

CAPITOLUL 7
FEMEILE SUNT CA VALURILE

O femeie este ca un val. Când se simte iubită, respectul de sine îi creşte şi îi scade întocmai. Când se simte într-adevăr bine, va atinge un maxim, dar apoi dispoziția i se poate schimba şi valul ei se sparge. Căderea este temporară. După ce atinge pragul de jos, dispoziția i se va schimba brusc şi va începe din nou să fie mulțumită de sine. Valul va începe de la sine să crească. Când valul unei femei este în creştere, ea simte că are de oferit multă afecțiune dar, când este în scădere, simte existența unui gol interior şi nevoia să-l compenseze prin dragoste. Această perioadă de regres este momentul în care face ordine în sentimente. Dacă ea şi-a suprimat nişte sentimente negative sau s-a negat pe sine pentru a fi mai iubitoare în partea ascendentă a valului atunci, la coborâre, va începe să resimtă aceste sentimente ca negative, ca nevoi nesatisfăcute. Mai ales în această perioadă de cădere, ea are nevoie să vorbească despre problemele ei, să fie ascultată şi înțeleasă.
Soția mea, Bonnie, spune că această experiență a coborârii seamănă cu coborârea într-o fântână întunecată. Când femeia coboară în „fântână", ea se scufundă cu bună ştiință în întuneric şi printre sentimente confuze. Ea poate experimenta deodată un val de emoții inexplicabile şi de senzații vagi. Se poate simți disperată, gândindu-se că este singură sau fără ajutor. Dar, la puțin timp după ce a atins limita de jos, dacă îşi dă seama că este iubită şi încurajată, va începe să se simtă mai bine. Tot atât de brusc precum s-a prăbuşit, ea se va ridica automat şi va radia din nou dragoste în relațiile ei.
Respectul de sine al femeii creşte şi scade ca un val. Când ajunge la limita de jos, e momentul _ca ea să-şi pună ordine în sentimente._

Abilitatea unei femei de a da şi a accepta dragostea este, în general, o reflectare a felului în care se percepe ea pe sine. Atunci când nu este împăcată cu sine, nu este capabilă să fie tolerantă şi admirativă faţă de partenerul ei. în clipele de depresiune, femeia tinde să se lase copleşită şi devine foarte sensibilă. Când unda ei a atins pragul de jos, ea este mai vulnerabilă şi atunci are nevoie de mai multă dra-90 goste. Este extrem de important ca partenerul să-i înțeleagă nevoile în asemenea momente, altfel el ar putea avea pretenții care, în asemenea clipe, sunt de nerezolvat.

CUM REACȚIONEAZĂ BĂRBAȚII LA MIŞCAREA VALULUI

Când femeia e iubită de un bărbat, ea începe să strălucească de dragoste şi de împlinire. Cei mai mulți bărbați se aşteaptă, cu naivitate, ca această strălucire să dureze la nesfârşit. Dar a te aştepta ca natura afectuoasă a femeii să fie constantă este ca şi cum ai vrea să crezi că vremea nu se schimbă niciodată iar soarele va străluci mereu. Viața este plină de ritmuri - zi şi noapte, căldură şi frig, vară şi iarnă, nori şi senin. La fel şi într-o căsnicie, bărbații şi femeile au propriile ritmuri şi cicluri. Bărbații se retrag şi apoi revin, în timp ce capacitatea femeilor de a se iubi pe sine şi pe alții creşte şi descreşte.

Bărbații se retrag şi apoi revin, în timp ce capacitatea femeilor _de a se iubi pe sine şi pe alții creşte şi descreşte._

Bărbatul presupune că schimbările bruşte de dispoziție ale femeii sunt datorate exclusiv purtării lui. Dacă ea este fericită, consideră că meritul îi aparține, dar se simte răspunzător şi când ea este nefericită. El se poate simți extrem de frustrat dacă nu ştie cum să îndrepte lucrurile. Acum femeia pare fericită şi el e convins că a făcut o treabă bună şi, peste un minut, ea este nefericită, tocmai când el crezuse că se descurcă atât de bine. Iată un motiv de şoc pentru el.

Nu încercați să rezolvați

Bill şi Mary erau căsătoriți de şase ani. Bill observase acest model ondulatoriu al purtării lui Mary dar, pentru că nu îl înțelesese, a încercat „să-l repare", ceea ce a produs mai mult rău. El a crezut că tendința ei de a-şi schimba veşnic dispoziția e un semn că ceva nu merge aşa cum trebuie. A încercat să-i explice că nu are de ce să fie supărată. Mary s-a simțit şi mai neînțeleasă şi, de aceea, şi mai disperată. Deşi el credea că „repară" lucrurile, de fapt o împiedica să se simtă mai bine. Când o femeie coboară în adâncul depresiunii, bărbatul trebuie să ştie că *atunci* ea are mai multă nevoie de el; aceasta nu e o problemă care trebuie rezolvată ci, pur şi simplu, o ocazie de a o sprijini cu o dragoste necondiționată.

Bill mi-a spus: „Nu o pot înțelege pe soția mea Mary. Săptămâni la rând este cea mai minunată femeie. îmi oferă necondiționat iubirea mie şi celorlalți. Apoi, deodată, parcă e copleşită de cât de mult face pentru cei din jurul ei şi începe sâ mă dezaprobe în toate. Nu e vina mea că ea e nefericită. îj explic asta şi atunci ajungem la certuri groaznice."

Ca mulți alți bărbați, Bill face greşeala de a încerca să-şi împiedice partenera să se scufunde în adâncuri şi să urce pe culmi. în clipele grele, el încearcă să o salveze trăgând-o în sus. Bill încă nu a înțeles că, atunci când soția lui cade în adânc, trebuie să ajungă până la capăt înainte de a putea urca din nou.

Când Mary începea să se prăbuşească, primul simptom era acela că se simţea copleşită. în loc să o asculte cu grijă, căldură şi înţelegere, el încerca să o readucă sus, explicându-i de ce nu ar trebui să fie atât de deprimată.
Ultimul lucru de care are nevoie o femeie în timp ce se scufundă este ca cineva să-i spună de ce n-ar trebui să fie deprimată. Ea are nevoie de cineva care să-i fie alături, să o asculte expunându-şi sentimentele, să o compătimească pentru starea prin care trece. Chiar dacă bărbatul nu poate înţelege pe deplin de ce se simte ea atât de copleşită, el poate să-i ofere dragostea, atenţia şi sprijinul lui.

Dezorientarea bărbaţilor

După ce a aflat că femeile sunt ca valurile, Bill a continuat să fie nelămurit. Următoarea dată când soţia lui a căzut în deprimare, el a încercat să-i asculte păsul. Pe când ea vorbea despre unele din necazurile ei, el a încercat să nu-i ofere soluţii de „rezolvare" sau să o tragă cu de-a sila în sus. După vreo douăzeci de minute, supărarea l-a copleşit pe el, pentru că ea nu părea să se simtă mai bine.
Mi-a spus: „La început am ascultat-o şi a părut să se deschidă şi să îşi împartă necazurile cu mine. Dar, după aceea, a început să fie şi mai deprimată. Părea că, cu cât o ascultam mai mult, cu atât se mâhnea mai rău. I-am spus că n-ar trebui să fie atât de supărată şi atunci a început o ceartă pe cinste."
Este adevărat că Bill o asculta pe Mary, dar tot mai încerca să rezolve situaţia. Se aştepta ca ea să simtă imediat mai bine. Ceea ce nu ştia Bill este că atunci când femeia se scufundă, chiar dacă simte că este sprijinită, nu înseamnă că se simte imediat mai bine. Se poate simţi chiar mai rău. Dar acesta este un semn că sprijinul lui este de folos. Acest sprijin o poate ajuta să ajungă mai repede la fund şi apoi va putea să se simtă mai bine. Pentru a-şi reveni cu adevărat, ea trebuie mai întâi să ajungă la limită. Acesta este ciclul.
Bill a fost descumpănit, fiindcă deşi o asculta, ea nu părea să beneficieze de ajutorul lui. Lui îi părea doar că ea se scufundă şi mai adânc. Pentru a evita această confuzie, bărbatul trebuie să-şi amintească faptul că uneori, atunci când reuşeşte să o ajute, ea poate de-92 veni şi hiai deprimată. înţelegând că un val trebuie să lovească fundul, înainte de a se putea înălţa din nou, el poate renunţa la pretenţiile sale ca ea să se simtă imediat mai bine în urma ajutorului său.
Chiar dacă bărbatul reuşeşte să o ajute pe o femeie, ____ea poate deveni şi mai deprimată._
Cunoscând aceasta, Bill a fost în stare să fie mai înţelegător şi mai răbdător cu Mary. După ce a reuşit să o ajute mai bine în perioadele de cădere, el a aflat că nu există nici un mijloc de a prevedea cât de mult timp va rămâne ea la suprafaţă; uneori, fântâna este mai adâncă.

DIALOGURI ŞI DISPUTE FRECVENTE

Când o femeie se ridică la suprafaţă, îşi regăseşte identitatea ei obişnuită şi afectuoasă. Această schimbare în bine este în general greşit înţeleasă de către bărbaţi. De obicei, bărbatul gândeşte că indiferent ce o supărase, acum femeia este complet scăpată sau vindecată. Situaţia nu este aşa. Este doar o iluzie. El îşi închipuie că problemele ei sunt rezolvate fiindcă ea este dintr-o dată mai iubitoare şi optimistă.

Când valul se prăbuşeşte din nou, se vor ivi probleme similare. Când problemele ei reapar, el devine nerăbdător fiindcă îşi închipuie că acestea fuseseră deja rezolvate. Fără a înțelege mecanismul, lui îi vine greu să-i aprobe sentimentele şi să o încurajeze atunci când ea se află în „fântână".
Când se ivesc la suprafață resentimentele femeii, când bărbatul poate reacționa inadecvat, spunând:
1. De câte **ori** trebuie să trecem prin aşa ceva?
2. Am auzit toate astea.
3. Credeam că am lămurit asta odată.
4. Când ai de gând să termini?
5. Nu vreau să am de-a face cu problema asta.
6. E absurd! Ne-am mai certat pentru asta.
7. De ce ai aşa multe probleme?
Când femeia se scufundă, sentimentele ei cele mai profunde tind să se ridice la suprafață. Aceste probleme pot fi în legătură cu relațiile dintre ei, dar de obicei ele sunt influențate puternic de trecut şi de copilărie. Tot ce a rămas de vindecat sau de rezolvat din trecutul ei va ieşi inevitabil la suprafață. Iată câteva sentimente obişnuite pe care le poate resimți o femeie când se scufundă.

SEMNALELE PRIN CARE BĂRBAȚII SUNT AVERTIZAȚI CĂ FEMEIA ESTE ÎN COBORÂRE SAU CĂ ARE NEVOIE MAXIMĂ DE DRAGOSTEA LUI

Ea se simte

Copleşită în nesiguranță Cuprinsă de resentimente îngrijorată Dezorientată Epuizată Disperată Indiferentă Exigentă Rezervată Suspicioasă Autoritară Dezaprobatoare

Ea poate spune

Am atâtea de făcut. Am nevoie de mai mulți bani. Eu fac totul Dar, dacă... Nu înțeleg de ce... Nu mai pot face nimic. Nu ştiu ce să mă mai fac. Nu-mi pasă, fă ce vrei. Ai fi trebuit să... Nu, nu vreau să-Ce vrei să spui cu asta? Ei, ai făcut...? Cum ai putut uita să...?
Dacă se simte din ce în ce mai încurajată în aceste momente dificile, ea începe să capete încredere în relațiile ei şi va fi în stare să intre şi să iasă din fântână fără a genera conflicte şi divergențe în relațiile şi viața ei. în aceasta constă binecuvântarea unei legături pline de dragoste. Pentru o femeie aflată în coborâre, încurajarea este un dar deosebit, pe care-l va aprecia enorm. Se va elibera treptat de influența acaparatoare a trecutului ei. Va mai avea suişuri şi coborâri, dar acestea nu vor fi atât de pronunțate încât să-i întunece natura iubitoare.

ÎNȚELEGEȚI NEVOILE FEMEII

în timpul seminarului, Tom s-a plâns: „La începutul legăturii noastre, Susan părea atât de puternică, însă apoi a devenit brusc neajutorată. Mi-aduc aminte că i-am dat asigurări că o iubesc şi că ea este importantă pentru mine. După multe discuții, am depăşit acel hop dar, după o lună, iar a simțit aceeaşi nesiguranță. Ca şi cum nu m-ar fi auzit deloc prima dată. Am fost atât de supărat, încât am ajuns la o ceartă serioasă."
Tom a fost surprins să constate că mulți alți bărbați treceau prin aceeaşi experiență. Când Tom a întâlnit-o pe Susan, ea se afla în momentele de ascendență. Pe măsură ce legătura dintre ei devenea mai puternică, afecțiunea Susanei față de Tom a crescut. După ce a trecut de punctul maxim, ea a început să se simtă foarte neajutorată şi a devenit posesivă. Devenise nesigură şi pretindea mai multă atenție. 94
Acesta a fost începutul coborârii ei. Tom nu putea înțelege de ce era schimbată dar, după o discuție destul de serioasă, care a durat câteva ore, Susan s-a simțit mult mai bine. Tom a asigurat-o de dragostea şi sprijinul lui şi Susan a început să-şi revină. El s-a simțit uşurat.
După această intervenție, Tom a crezut că a rezolvat cu succes problema apărută în relația lor. Dar, o lună mai târziu, Susan a început să se simtă iarăşi deprimată. De data aceasta, Tom a fost mult mai puțin înțelegător şi dispus să o accepte. A devenit nerăbdător. S-a simțit jignit că ea manifestă iarăşi neîncredere în el, după ce o asigu-rase de dragostea lui, cu o lună în urmă Apărându-se, el dezaproba revenirea nevoii ei de a primi asigurări. Rezultatul a fost că s-au certat.

Amănunte încurajatoare

înțelegând că femeile sunt ca nişte valuri, Tom a înțeles că reve nirea insecurității şi nevoii de ajutor la Susan era ceva natural, ine vitabil şi temporar. Şi-a dat seama cât de naiv fusese să creadă că, prin reacția lui plină de dragoste la problemele cele mai profunde ale Susanei, ar putea să o vindece definitiv.
învățând să o ajute pe Susan în perioadele ei de depresiune, IUI numai că îi făcea mai uşoară vindecarea, dar îi ajuta pe amândoi să nu se certe în asemenea momente. Tom a fost încurajat de înțelegerea următoarelor fapte:

1. Dragostea şi sprijinul unui bărbat nu pot rezolva imediat problemele unei femei. însă dragostea lui poate face mai lipsită de riscuri coborârea ei. Este naiv să ceri unei femei să fie tot timpul iubitoare. El trebuie să se aştepte ca aceste probleme să revină mereu. însă după fiecare criză, el poate deveni mai priceput în susținerea ei.
2. O femeie care se lasă în fântână nu o face din vina bărbatului, nu este un eşec al lui. El *nu-i poate împiedica coborârea oferindu-i ajutorul lui,* dar îi poate fi de folos în traversarea acestor momente dificile.
3. Femeia are capacitatea de a se ridica singură după ce a atins limita de jos. Bărbatul nu trebuie să-i rezolve problema. Ea nu este distrusă, ci are nevoie doar de dragostea, răbdarea şi înțelegerea lui.

CÂND FEMEIA NU SE SIMTE ÎN SIGURANȚĂ

Această tendință de a se asemăna cu valurile se accentuează când femeia este angajată într-o relație intimă. Este esențial ca ea să se simtă în siguranță când parcurge acest ciclu. Altfel se va strădui întotdeauna să susțină că totul este în regulă refulându-şi sentimentele negative.

Dacă o femeie nu se simte în siguranţă când coboară în fântână, singura ei alternativă este să evite intimitatea şi relaţiile sexuale ori să-şi amăgească sentimentele prin obişnuinţe ca băutura sau excesul în alimentaţie, muncă sau responsabilităţi. Cu toate aceste excese, ea se lasă periodic în adânc şi sentimentele ei vor izbucni în cele mai necontrolate moduri.
Probabil că aţi auzit de cupluri care nu s-au certat niciodată şi deodată se hotărăsc să divorţeze spre surpriza tuturor. în multe din aceste cupluri, femeia şi-a suprimat sentimentele negative pentru a evita disputele. Ca urmare, ea se închistează şi devine incapabilă să simtă dragoste.
Odată cu suprimarea sentimentelor negative, sunt refulate şi cele pozitive, iar dragostea moare. Evitarea certurilor şi discuţiilor este, deseori, sănătoasă, dar nu şi suprimarea sentimentelor. în capitolul 9 vom vedea cum se pot evita disputele, fără a se refula sentimentele.

Odată cu suprimarea sentimentelor negative, _sunt refulate şi cele pozitive, iar dragostea moare._

Curăţirea sufletului

Când valul se prăbuşeşte, este momentul curăţeniei. Fără această curăţenie sau catharsis emoţional, o femeie îşi pierde cu timpul capacitatea de a iubi şi a evolua în dragoste. Prin reprimarea controlată **a** sentimentelor, natura ei oscilatorie este obstrucţionată şi ea devine treptat lipsită de pasiune. Unele femei, care evită să aibă de-a face cu impulsurile lor negative şi se opun mişcării naturale ondulatorii **a** sentimentelor lor, suferă de sindromul premenstrual (PMS). Există **o** legătură strânsă între PMS şi neputinţa de a face faţă într-o manieră constructivă sentimentelor negative. în unele cazuri, femei care au reuşit să înveţe cum să-şi trateze sentimentele, au constat că PMS **a** dispărut. în capitolul 11 vom studia mai multe tehnici terapeutice de **a** face faţă sentimentelor negative.
Chiar o femeie puternică, sigură de ea şi bucurându-se de succes, va avea nevoie să coboare din când în când în adâncul fântânii. Bărbaţii fac de obicei greşeala să creadă că, dacă partenera lor are succese în muncă, nu va trece prin aceste momente de curăţire a sufletului. De fapt, este exact invers.
Dacă o femeie lucrează, ea este de obicei expusă la stres şi poluare emoţională. Nevoia de curăţire a sufletului devine acută. La fel, nevoia unui bărbat de a se contracta ca un elastic devine mai intensă dacă este supus unei încordări mai mari la lucru.
Un studiu a arătat că respectul de sine al femeii creşte şi scade de obicei după un ciclu având o durată între douăzeci şi una şi treizeci de zile. 96
Când femeia îşi pune hainele de lucru, poate face abstracţie de acest tangaj emoţional, dar când revine acasă are nevoie ca partenerul sj.i ofere sprijinul afectos pe care îl apreciază şi de care toate au nevoie. Este important de cunoscut că această tendinţă a femeii de a se scufunda nu ţi influenţează competenţa la serviciu, dar îi afectează puternic comunicarea cu persoanele pe care le iubeşte şi care-i sunt apropiate.

Cum poate sprijini bărbatul o femeie aflată în faza depresivă

Bărbatul înțelept învață să facă un efort pentru a ajuta o femeie să se simtă în siguranță când se ridică şi când coboară. El renunță la prejudecăți şi vrea să afle cum poate oferi sprijinul necesar. In consecință, beneficiază de o relație a cărei afecțiune şi pasiune se amplifică de-a lungul anilor.
Va avea, poate, de înfruntat câteva furtuni sau perioade de secetă, dar răsplata este mult mai mare. Bărbatul neinițiat suferă şi el de furtuni şi de secetă dar, fiindcă nu cunoaşte arta de a o iubi pe femeie când ea se află pe panta descendentă, dragostea lor încetează să se dezvolte şi, treptat, este reprimată.

CÂND FEMEIA ESTE ÎN ADÂNCUL FÂNTÂNII, IAR BĂRBATUL, ÎN PEŞTERĂ

Harris mi-a spus: „Am încercat tot ce am învățat la seminar. Mergea bine. Eram atât de apropiați. Apoi, dintr-o dată, soția mea Cathy a început să se plângă că stau prea mult la televizor. A început să mă trateze ca şi cum aş fi fost un copil. Am ajuns la o ceartă serioasă. Nu ştiu ce s-a întâmplat. Mergea aşa bine!" Acesta este un exemplu despre ceea ce se poate întâmpla când valul se coboară tocmai în timp ce cauciucul este tensionat. După ce a urmat seminarul, Harris a reuşit să ofere soției şi familiei mai mult ca oricând. Cathy era încântată. Nu-i venea să creadă. Ajunseseră mai apropiați ca niciodată.
Valul încrederii ei atinsese nivelul cel mai ridicat. Aceasta a durat câteva săptămâni şi apoi Harris s-a decis să stea într-o noapte să se uite la televizor. Elasticul începuse să se destindă. Avea nevoie să se retragă în peştera sa.
Când el s-a retras, Cathy a fost afectată puternic. încrederea ei a început să scadă. Ea considera îndepărtarea lui ca sfârşitul proaspetei lor intimități. Cele câteva săptămâni fuseseră tot ce-şi dorise ea şi acum credea că totul este pierdut. încă de mică visase la acest gen de intimitate. Retragerea lui a constituit pentru ea un şoc teribil. Pentru fetița vulnerabilă din ea, a fost ca o experiență în care un copil primeşte o bomboană care apoi i se ia înapoi. A fost foarte deprimată.

Logica marțiană şi logica venusiană

Unui marțian îi vine greu să înțeleagă senzația de abandon încercată de Cathy. Logica marțiană spune:"A fost atât de încântăto în ultimele două săptămâni. N-aş avea, deci, dreptul la o scurtă uză? Ți-am dat tot, în acest timp, acum este momentul meu. Ar trec să fii mai liniştită şi mai sigură ca oricând de dragostea mea."
Logica venusiană abordează problema din alt unghi: ‚Aceste dou săptămâni au fost atât de frumoase. M-am deschis față de tine mai mu ca niciodată. Pierderea afecțiunii tale este mai dureroasă ca oricând începusem să mă deschid cu adevărat şi atunci tu te-ai îndepărtat."

Cum reapar sentimentele din trecut

Neavând deplină încredere şi nedeschizându-se pe deplin, Cathy a petrecut ani întregi protejându-se să nu fie rănită. Dar în cursul cele două săptămâni de afecțiune, ea a început să se deschidă mai mu decât o făcuse oricând în viața ei adultă. Sprijinul lui Harris o ajut să se gândească fără teamă la vechile ei sentimente.
Dintr-o dată a început să se simtă la fel ca atunci când era mic şi tatăl ei era prea ocupat ca să aibă timp pentru ea. Sentimentele latente, din trecut, de furie şi neputință, s-au proiectat asupra faptului că Harris se uita la televizor.

Dacă aceste sentimente nu ar fi ieşit la iveală, ea ar fi putut să accepte cu uşurinţă dorinţa lui Harris de a sta la televizor. Deoarece sentimentele ei din trecut au revenit, ea s-a simţit lezată de faptul că el privea la televizor.
Dacă ar fi avut posibilitatea să-şi mărturisească şi să-şi analizeze durerea, ar fi răzbătut la suprafaţă sentimente adânc îngropate. Cathy ar fi atins limita de jos şi apoi s-ar fi simţit mult mai bine. Apoi ar fi fost din nou dispusă să creadă în apropierea lor, chiar ştiind că retragerile lui inevitabile pot fi dureroase.

Când sunt rănite sentimentele

Harris însă n-a înţeles ce o supără pe ea. El i-a spus că nu are de ce să sufere. Şi cearta a început. A-i spune unei femei că n-ar trebui să sufere este poate cel mai grav lucru pe care-l poate face un bărbat. O face să sufere şi mai mult, ca un băţ răsucit într-o rană deschisă.
Când o femeie se simte rănită, se poate să-l acuze pe bărbat. Dar dacă i se acordă atenţie şi înţelegere, acuzaţiile vor înceta. încercarea de a i se explica de ce n-ar trebui să sufere va înrăutăţi mult lucrurile.
Uneori, când o femeie suferă, s-ar putea să accepte, teoretic, că n-ar trebui să o facă. Dar sufleteşte, continuă să sufere şi nu vrea să audă de la bărbat că nu are motive. Ea are nevoie ca el să înţeleagă de ce suferă ea.

De ce se luptă femeile cu bărbaţii

Harris a înţeles complet greşit reacţia îndurerată a lui Cathy. El a crezut că ea îi cerea să renunţe pentru totdeauna la televizor. De fapt, ea-şi dorea doar ca el să ştie cât de mult o durea pe ea.
Femeile ştiu din instinct că, dacă durerea lor este auzită, pot avea încredere că partenerul va face tot ceea ce îi stă în puteri. Când Cathy şi-a exprimat durerea, ea avea nevoie să fie doar ascultată şi asigurată că el nu se transforma ireversibil în vechiul Harris, împătimit al televizorului şi inaccesibil. Evident că Harris avea dreptul să se uite la televizor, dar şi Cathy avea dreptul să fie supărată. Ea avea dreptul să fie ascultată, înţeleasă şi să primească asigurări. Harris nu făcea ceva rău stând la televizor şi nici Cathy, fiind supărată.
Bărbaţii îşi dispută dreptul de a fi liberi, iar femeile cel de a fi supărate.
Bărbaţii vor spaţiu, în timp ce femeile vor înţelegere.
Deoarece Harris nu a înţeles evoluţia lui Cathy, s-a gândit că reacţia ei este incorectă. A crezut că trebuie să-i nesocotească sentimentele dacă voia să-şi câştige dreptul de a privi la televizor. A devenit nervos şi şi-a spus că nu poate fi drăgăstos şi apropiat tot timpul!
Harris avea impresia că pentru a-şi câştiga dreptul de a sta la televizor şi a fi el însuşi trebuia să-i demonstreze că sentimentele ei sunt deplasate. El lupta pentru dreptul de a privi la televizor în timp ce Cathy avea nevoie doar să fie ascultată. Ea lupta pentru dreptul de a suferi şi a fi supărată.

REZOLVAREA CONFLICTELOR PRIN ÎNŢELEGERE

A fost naiv din partea lui Harris să-şi închipuie că supărarea, resentimentele şi neputinţa de care suferea Cathy în urma a doisprezece ani de neglijare puteau să se risipească după două săptămâni de dragoste.

A fost la fel de naiv din partea lui Cathy să creadă că Harris ar fi putut să-şi menţină atenţia asupra ei şi a familiei fără a face o pauză în care să se izoleze şi să se concentreze asupra lui însuşi.
Când Harris a început să se îndepărteze, s-a declanşat prăbuşirea lui Cathy. Resentimentele ei au început să iasă la suprafaţă. Ea nu reacţiona doar la faptul că Harris stătuse la televizor în noaptea aceea ci la toţi anii în care fusese neglijată. Cearta lor s-a transformat în strigăte. După două ore de urlat, n-au mai vorbit unul cu altul.
înţelegând imaginea mai generală a ceea ce se petrecuse, ei au fost în stare să-şi rezolve problema şi să se împace. Harris a înţeles că, atunci când a început să se îndepărteze, a declanşat dorinţa lui Cathy de a-şi face curăţenie în sentimente. Ea avea nevoie să vorbeas că despre sentimentele ei şi nu să i se spună că n-are dreptate. Harris a prins curaj, înţelegând că ea se luptă să fie ascultată la fel cum el lupta să fie liber. A aflat că dacă el îi satisface nevoia de a fi ascultată ea putea să-i satisfacă nevoia lui de libertate.
Satisfăcându-i-se nevoia de a fi ascultată, _femeia poate satisface nevoia de libertate a bărbatului.
Cathy a înţeles că Harris nu-i dezaproba sentimentele. în plus, **a** înţeles că, deşi se îndepărtase, el va reveni şi vor fi în stare să se bucure din nou de apropiere. Şi-a dat seama că intimitatea lor mai mare i-a declanşat nevoia de a se retrage. A aflat că sentimentele ei rănite l-au făcut să se simtă ţinut în frâu şi că el avea nevoie să simtă că nu ea îi spune ce poate să facă.

Ce poate să facă bărbatul dacă nu poate asculta

Harris m-a întrebat: „Dar dacă chiar nu pot asculta şi trebuie să mă închid în bârlog? Uneori încep să ascult şi mă enervez."
L-am asigurat că este ceva normal. Uneori, tocmai când pentru femei valul coboară, banda de cauciuc a bărbatului este pusă în acţiune şi el are nevoie să se îndepărteze. Nu-i poate oferi femeii ceea ce-şi doreşte. Harris a aprobat din toată inima, spunându-mi: „Da, aşa este. Când eu vreau să mă retrag, ea vrea să stăm de vorbă".
Când bărbatul simte nevoia să se izoleze iar femeia, să vorbească, încercarea lui de a o asculta nu poate decât să înrăutăţească lucrurile. în scurt timp sau va începe să o critice, eventual, cu o izbucnire de furie, sau va deveni extrem de obosit şi de neatent iar ea se va supăra şi mai mult. Atunci când el nu este în stare să asculte cu atenţie, următoarele acţiuni pot fi de folos.

TREI PAŞI PRIN CARE BĂRBATUL O POATE AJUTA PE FEMEIE DEŞI SIMTE NEVOIA SĂ SE IZOLEZE

1. Acceptă-ţi propriile limite
Primul lucru pe care-l ai de făcut este să admiţi că ai nevoie să te îndepărtezi şi nu ai nimic de oferit. Indiferent cât de afectuos ai vrea să fii, nu poţi asculta cu atenţie. Nu încerca să asculţi atunci când nu poţi.
2. înţelege necazurile ei
Pe urmă, trebuie să înţelegi că ea are nevoie de mai mult decât îi poţi oferi în acest moment. Durerea ei este justificată. Nu-i spune că n-are dreptate să vrea ceva mai mult sau să fie supărată. O doare să fie abandonată atunci când are nevoie de

dragostea ta. Aşa cum tu eşti îndreptăţit să ai nevoie de spaţiu, ea este îndreptăţită să-şi dorească apropierea. Poate că te temi că ea nu te va ierta sau nu va mai avea încredere. Ea ar putea fi mai încrezătoare şi mai îngăduitoare dacă eşti mai atent şi mai înţelegător faţă de durerea ei.

3. Evită discuţiile şi dă asigurări

înţelegându-i durerea, nu-i vei spune că greşeşte dacă este supărată sau tristă. Deşi nu-i poţi oferi sprijinul pe care şi-l doreşte sau de care are nevoie, poţi evita înrăutăţirea situaţiei abţinându-te de la certuri. Dă-i asigurări că vei reveni şi atunci vei fi în stare să-i acorzi sprijinul.

Ce ar putea spune bărbatul în Ioc să se certe

Nu era nimic deplasat în nevoia lui Harris de a fi singur sau a sta la televizor şi nici în supărarea lui Cathy. în loc să-şi dispute dreptul de a privi la televizor, el ar fi putut să-i spună ceva în genul: „înţeleg că eşti supărată dar tocmai acum am nevoie să stau la televizor şi să mă relaxez. Când mă voi simţi mai bine vom sta de vorbă". Asta îi va da timp să stea la televizor şi va avea ocazia să se calmeze şi să se pregătească să asculte durerile partenerei fără a nega îndreptăţirea acestor sentimente.

S-ar putea ca ei să nu-i placă acest răspuns, dar îl va respecta. Desigur că ea îşi doreşte ca el să revină la vechiul lui mod iubitor de a se purta, dar dacă el are nevoie să se izoleze, atunci această nevoie este valabilă. El nu poate da ceea ce nu are. Ceea ce poate face este să evite înrăutăţirea lucrurilor. Soluţia constă în respectarea nevoilor proprii ca şi pe ale ei. El ar trebui să-şi acorde răgazul necesar şi apoi să se întoarcă la ea pentru a-i oferi ceea ce are nevoie.

Dacă bărbatul nu poate asculta necazurile unei femei deoarece simte nevoia să se retragă, poate spune în schimb: „înţeleg că eşti supărată şi am nevoie de ceva timp ca să mă gândesc la asta. Hai să ne acordăm un răgaz". Este mult mai bine pentru un bărbat să se scuze în acest fel şi să nu mai asculte, decât să-i combată supărarea.

Ce ar putea face femeia în Ioc să se certe

Auzind aceste sfaturi, Cathy a întrebat: „Dacă el se retrage în vizuină, cum rămâne cu mine? îi ofer libertate, dar ce primesc eu în schimb?"

Ceea ce obţine Cathy este tot ce-i poate oferi mai bun partenerul în acel moment. Nepretinzându-i să o asculte atunci când vrea să vorbească, ea poate evita ca situaţia să se agraveze printr-o ceartă puter-

101 nică. In plus, ea va obţine sprijinul lui când va fi cu adevărat capabj] să o ajute. Ţineţi minte, dacă bărbatul trebuie să se îndepărteze, întinzân-du-se ca un elastic, când va reveni, va dispune de mai multă afecţiune. Atunci va putea asculta. Acela este momentul cel mai bun pentru a începe o conversaţie.

A admite nevoia bărbatului de a se retrage în peşteră nu înseamnă a renunţa la nevoia de a vorbi. înseamnă doar ca femeia să renunţe la pretenţia ca el să o asculte de câte ori vrea ea să vorbească. Cathy s-a învăţat să accepte că uneori bărbatul nu poate asculta sau vorbi şi că alteori poate. Sincronizarea este foarte importantă. Ea a fost stimulată să nu renunţe la iniţierea unor discuţii, ci să găsească acele momente când el poate asculta.

Când bărbatul se izolează, este momentul ca ea să primească mai mult sprijin de la prietene. Când Cathy simte nevoia să vorbească iar Harris nu o poate asculta, ea ar putea vorbi mai mult cu prietenele ei. Pentru un bărbat este tensionant să constituie singura sursă de afecțiune şi sprijin. Dacă valul descreşte în timp ce bărbatul s-a retras în peşteră, este esențial pentru femeie să aibă alte surse de sprijin. Altminteri nu are ce face şi se va simți neajutorată, supărându-se pe partener.

Pentru un bărbat este tensionant să constituie singura sursă _de afecțiune şi sprijin._

BANII POT ADUCE PROBLEME

Chris mi-a spus: „Sunt complet dezorientat. Când ne-am căsătorit eram foarte săraci. Amândoi munceam mult şi abia ne ajungeau banii pentru chirie. Uneori, soția mea, Pam, se plângea că-i este greu. Puteam să o înțeleg. Dar acum suntem bogați. Amândoi avem succes în carieră. Cum poate să fie tot nefericită şi să se plângă? Alte femei ar da orice să fie în situația ei. Nu facem decât să ne luptăm. Eram mai fericiți când eram săraci; acum vrem să divorțăm." Chris nu înțelegea că femeile seamănă cu valurile. După ce se căsătorise, din când în când, venea momentul în care valul sentimentelor Pamelei se prăbuşea. în acea vreme, el îi asculta şi îi înțelegea necazurile. îi era uşor să-i aprobe nemulțumirile, fiindcă le împărtăşea şi el.

Din perspectiva lui, ea avea un motiv temeinic să fie supărată -lipsa banilor.

Banii nu satisfac nevoile sufleteşti

Marțienii tind să creadă că banii reprezintă soluția tuturor problemelor. Când Chris şi Pam erau săraci şi se luptau să se ajungă cu banii, el o asculta şi îi înțelegea durerea şi decidea că trebuie să câştige mai mult, astfel încât ea să nu mai fie nefericită. Pam simțea că lui îi pasă cu adevărat de ea.

Dar, pe măsură ce situația lor financiară s-a ameliorat, ea a continuat să fie, din când în când, indispusă. El nu putea înțelege de ce ea nu era totuşi fericită. Considera că ea ar trebui să fie mulțumită în permanență fiindcă erau aşa de bogați. Pam considera că lui nu-i pasă de ea.

Chris nu a înțeles că banii nu o puteau împiedica pe Pam să fie indispusă. Când valul ei scădea, cei doi se luptau, fiindcă el dezaproba nevoia ei de a fi deprimată. Paradoxal, cu cât erau mai bogați, cu atât mai mult se luptau.

Când erau săraci, banii constituiau principalul motiv al necazurilor ei, dar pe măsură ce au atins o stabilitate financiară, ea a devenit mai conştientă de ceea ce nu primea din punct de vedere emoțional.Această evoluție este naturală, normală, previzibilă.

Pe măsură ce necesitățile financiare ale unei femei sunt satisfăcute, _ea devine mai conştientă de problemele ei sufleteşti._

Femeia bogată are nevoie de mai multă înțelegere când este supărată

îmi amintesc că am citit într-un articol: „O femeie bogată poate avea parte de compasiune numai de la un psihiatru bogat". Când o femeie dispune de mulți bani, lumea (şi în special soțul ei) nu-i dă dreptul să fie indispusă. Ei nu i se permite să se manifeste ca un val şi să aibă momente de cădere. Nu i se permite să-şi analizeze sentimentele şi să-şi dorească ceva mai mult în nici unul din domeniile vieții ei. Unei femei cu bani i se cere să fie tot timpul satisfăcută fiindcă viața ei putea fi mult mai grea în lipsa acestei bunăstări materiale. Această pretenție nu este doar fără sens,

ci şi lipsită de respect: indiferent de bogăţie, statut, privilegii sau circumstanţe, o femeie are nevoie să i se permită să fie indispusă şi să fie trasă de val în jos.
Chris a prins curaj când a înţeles că-şi poate face soţia fericită. Şi-a amintit că-i clădea dreptate soţiei sale pe vremea când erau săraci Şi putea să facă acelaşi lucru şi acum, când erau bogaţi. în loc să se simtă disperat, el a înţeles că ştie cum să o ajute. Fusese derutat, crezând că banii o vor face fericită, dar, de fapt, grija şi înţelegerea I fuseseră sursa ei de satisfacţie.

SENTIMENTELE SUNT IMPORTANTE

Dacă o femeie nu este încurajată să fie uneori nefericită, nu va putea fi niciodată cu adevărat fericită. Pentru a fi cu adevărat ferici trebuie să se scufunde până în adânc, pentru ca sentimentele ei să poată elibera, cicatriza şi purifica. Acesta este un proces natural sănătos.
Pentru a ne bucura de sentimentele pozitive, de dragos fericire, încredere şi recunoştinţă, trebuie să îndurăm periodic furi tristeţea, teama şi durerea. Când femeia coboară, ea se vindecă aceste sentimente negative.
Şi bărbaţii au nevoie să-şi înfrunte sentimentele negative, pen a putea apoi să le simtă pe cele frumoase. Când bărbatul se retrage " vizuina sa, este momentul în care îşi identifică şi prelucrează în tace sentimentele sale negative. în capitolul 11 vom studia o metodă eliberare de aceste sentimente, valabilă atât pentru bărbaţi cât ş pentru femei.
Când femeia este prinsă în mişcarea ascendentă, ea se poate mul ţumi cu ceea ce are. Dar, la coborâre, va deveni conştientă de ceea îi lipseşte. Când se simte bine, este capabilă să vadă şi să reacţione la laturile bune ale vieţii. Dar, când coboară, percepţia ei afectivă s întunecă şi reacţionează mai mult la ceea ce îi lipseşte.
La fel cum un pahar poate fi considerat pe jumătate plin sau pe jumătate gol, femeia când se înalţă vede împlinirile vieţii, iar când coboară, nerealizările. Orice nerealizare pe care a trecut-o cu vederea 1 urcare, ajunge în centrul atenţiei la coborâre.
Fără să ştie că femeile seamănă cu undele, bărbaţii nu-şi po înţelege sau susţine soţiile. Ei sunt derutaţi când situaţia devine mai bună văzută din afară, dar relaţiile se înrăutăţesc. Amintindu-şi de mecanismul descris, bărbatul are la dispoziţie mijlocul de a-i oferi partenerei afecţiunea pe care aceasta o merită, chiar atunci când ea are mai multă nevoie.   *

CAPITOLUL 8

SĂ DESCOPERIM NEVOILE NOASTRE AFECTIVE DIFERITE

Bărbaţii şi femeile nu sunt conştienţi, de obicei, că necesităţile lor afective diferă. Din această cauză nu intuiesc cum să se ajute unul pe altul. Este tipic pentru bărbaţi să ofere în cadrul relaţiilor ceea ce ar vrea ei să primească, iar pentru femei, să dea ceea ce-şi doresc ele. Fiecare presupune în mod greşit că celălalt are aceleaşi nevoi şi do-rinţe. Rezultatul este că ambii sfârşesc prin a fi nemulţumiţi şi supăraţi.
Atât bărbaţii cât şi femeile au impresia că dau şi dau fără să primească nimic în schimb. Au impresia că afecţiunea lor este nerecunoscută. Adevărul este că amândoi oferă afecţiune, dar nu în maniera corespunzătoare.
De exemplu, o femeie crede că este drăgăstoasă când pune o mulţime de întrebări sau îşi exprimă îngrijorarea. Aşa cum am arătat mai înainte, aceasta poate fi foarte

stânjenitor pentru un bărbat. El poate să se simtă sub papuc şi să înceapă să-şi dorească libertatea. Ea este nedumerită, fiindcă dacă ei i s-ar fi oferit acest fel de sprijin, l-ar fi apreciat. Eforturile ei de a fi afectuoasă sunt în cel mai bun caz ignorate, dacă nu chiar supărătoare.

La fel, bărbații cred că sunt iubitori, dar felul în care-şi exprimă dragostea o poate face pe femeie să simtă că este dezaprobată sau lăsată fără sprijin. De exemplu, dacă o femeie este supărată, el crede că este afectuos şi că o încurajează făcând comentarii prin care minimalizează importanța problemelor ei. El poate spune: „Nu-ți face probleme, nu-i mare lucru", sau o poate ignora complet, considerând că-i dă destul „spațiu" pentru a se calma şi a se retrage în intimitatea ei. Ceea ce crede el că este un ajutor, o face să se simtă desconsiderată, lipsită de dragoste şi ignorată.

Aşa cum am mai arătat, dacă femeia este supărată, ea are nevoie să fie ascultată şi înțeleasă. Fără a cunoaşte diferențele dintre nevoile femeilor şi cele ale bărbaților, bărbatul nu va înțelege de ce încercările lui de a o ajuta eşuează.

CELE DOUĂSPREZECE FELURI DE AFECȚIUNE

Cele mai multe dintre complexele noastre necesități afective fi rezumate ca o nevoie de dragoste. Bărbații şi femeile au, fiec şase necesități afective diferite, toate la fel de importante. Bărbații nevoie în primul rând de încredere, acceptare, apreciere, admirați aprobare şi încurajare. Femeile au nevoie, în primul rând de grij înțelegere, respect, devotament, recunoaştere şi asigurare. Difici sarcină de a înțelege care sunt nevoile partenerului este mult simplifi cată dacă se înțeleg aceste douăsprezece feluri diferite de afecțiune Revăzând această listă, puteți realiza de ce partenerul simte că nu este iubit. Şi, ce este cel mai important, această listă poate să vă dea indicații pentru îmbunătățirea relațiilor cu sexul opus, dacă nu ştiți să vă descurcați.

Necesitățile afective fundamentale ale femeilor şi bărbaților

Iată aici diferitele categorii, puse pe două coloane:

Femeile au nevoie de Bărbații au nevoie de **1.** Grijă **1.** încredere

2. înțelegere **2.** Acceptare

3. Respect **3.** Apreciere

4. Devotament **4.** Admirație

5. Recunoaştere **5.** Aprobare

6. Asigurări **6.** încurajare

înțelegerea necesităților fundamentale

Desigur că fiecare bărbat şi femeie are în fond nevoie de toate cele douăsprezecee modalități de a-ți manifesta dragostea. A recunoaşte cele şase tipuri de afecțiune necesare în primul rând femeilor, nu exclude faptul că bărbații au şi ei nevoie de acestea. Şi bărbații au nevoie de grijă, înțelegere, respect, devotament, recunoaştere şi asigurări. Ceea ce se înțelege prin „necesitățile fundamentale" este că astfel de necesități trebuie să fie satisfăcute înainte ca cel în cauză să poată sesiza şi aprecia şi alte feluri de a-ți manifesta afecțiunea.

înainte ca cineva să poată primi şi aprecia pe deplin diverse feluri de afecțiune trebuie să-i _fie satisfăcute nevoile fundamentale._

Bărbatul devine total receptiv şi poate aprecia cele şase feluri de a-ți manifesta afecțiunea, esențiale pentru femei, dacă propriile sale necesități afective fundamentale

sunt satisfăcute. La fel, o femeie are 106 nevoie de încredere, acceptare, apreciere, admirație, aprobare şi încurajare. Dar, înainte de a putea aprecia pe deplin şi prețui aceste manifestări de afecțiune, trebuie să fie satisfăcute necesitățile ei afective fundamentale.
înțelegerea tipurilor fundamentale de afecțiune de care are nevoie partenerul constituie un secret important pentru îmbunătățirea relațiilor. Amintindu-vă că bărbații vin de pe Marte veți accepta mai uşor că ei au necesități fundamentale diferite în privința dragostei. Unei femei îi vine uşor să ofere ceea ce ar avea ea nevoie, uitând că partenerului ei i-ar putea trebui altceva. La fel, bărbații tind să se concentreze asupra propriilor nevoi, scăpând din vedere faptul că genul de dragoste de care au ei nevoie nu este întotdeauna potrivit sau util pentru partenera lor.
Aspectul cel mai important şi mai eficace al acestei noi abordări a dragostei este că diferite moduri de a-ți manifesta dragostea sunt reciproce. De exemplu, când un bărbat îşi exprimă grija şi înțelegerea, femeia automat începe să-i acorde în schimb încrederea şi acceptarea de care el are nevoie. Acelaşi lucru se întâmplă când femeia îşi exprimă încrederea - bărbatul va începe să-i răspundă cu grija de care ea are nevoie.
în următoarele şase paragrafe vom defini cele douăsprezece feluri de a-ți manifesta dragostea în termeni concreți şi vom dezvălui natura lor reciprocă.

1. Ea are nevoie de grijă, iar el, de încredere

Când bărbatul dovedeşte interes față de sentimentele femeii şi preocupare sinceră pentru bunăstarea ei, ea simte grija şi iubirea lui. Când el o face să se simtă importantă prin grija pe care i-o acordă, reuşeşte să-i satisfacă prima din necesitățile ei afective fundamentale, în mod firesc, ea va începe să aibă mai multă încredere în el. Având încredere, ea devine mai deschisă şi mai receptivă.
Când atitudinea femeii este deschisă şi receptivă față de bărbat, acesta simte încrederea ei. A avea încredere într-un bărbat înseamnă a crede că el face tot ce poate şi vrea numai binele partenerei sale. Când reacțiile femeii dezvăluie o încredere categorică în capacitatea şi intențiile bărbatului, prima lui necesitate fundamentală de iubire este satisfăcută. El devine automat mai grijuliu şi mai atent față de sentimentele şi nevoile femeii.

2. Ea are nevoie de înțelegere, iar el, de acceptare

Dacă bărbatul o ascultă pe femeie când îşi exprimă sentimentele fără să o condamne, ci cu compasiune şi cu participare, ea se simte
107 ascultată şi înțeleasă. O atitudine înțelegătoare nu presupune să cu-i noşti dinainte gândurile sau sentimentele celuilalt, ci înseamnă să în-țelegi ceea ce ți se transmite şi să tinzi să accepți ceea ce ți s-a comunicat. Cu cât nevoia unei femei de a fi ascultată şi înțeleasă este satisfăcută, cu atât îi este mai uşor să-i ofere bărbatului acceptarea de care are nevoie.
Când o femeie îl ia aşa cum este, fără a încerca să-l schimbe, bărbatul se simte acceptat. O atitudine de acceptare confirmă faptul că el este privit favorabil. Nu înseamnă că femeia îl consideră perfect, ci că nu încearcă să-l facă mai bun şi are încredere că el se va corecta singur.

Când bărbatul se simte acceptat, îi vine mult mai uşor să-şi asculte partenera şi să-i ofere înțelegerea pe care o merită şi de care are nevoie.

3. Ea are nevoie de respect, iar el, de apreciere

Dacă bărbatul reacționează într-un mod prin care recunoaşte şi acordă prioritate drepturilor, dorințelor şi nevoilor ei, femeia simte că este respectată. Când comportamentul lui ține seama de gândurile şi sentimentele ei, ea va fi sigură că este respectată.

Dovezi concrete şi fizice ale respectului, cum sunt florile şi reținerea zilelor de aniversare sunt esențiale pentru a satisface cea de-a treia necesitate afectivă fundamentală a femeii. Când se simte respectată, ei îi este mult mai uşor să acorde bărbatului aprecierea pe care acesta o merită.

Când femeia recunoaşte că a beneficiat de pe urma eforturilor şi comportamentului bărbatului, el se simte apreciat. Aprecierea este reacția ei naturală la sprijinul pe care l-a primit. Când bărbatul este apreciat, el ştie că efortul lui nu este zadarnic şi este încurajat astfel să dea mai mult. Aprecierea îi oferă automat bărbatului motivația să-şi respecte şi mai mult partenera.

4. Ea are nevoie de devotament, iar el, de admirație

Când bărbatul pune pe primul plan necesitățile femeii şi se dedică cu plăcere susținerii şi satisfacerii ei, cea de a patra necesitate afectivă este satisfăcută. Femeia prosperă când se simte adorată şi unică. Bărbatul îi satisface această nevoie de dragoste dacă pune sentimentele şi nevoile ei mai presus decât alte interese - ca munca, studiile, distracțiile. Dacă femeia simte că deține primul loc în viața lui, atunci îi vine uşor să-l admire. A admira un bărbat înseamnă a-l privi cu uimire, încântare şi aprobare satisfăcută. Bărbatul se simte admirat atunci când ea este uimită şi bucuroasă de calitățile şi 108 talentele lui uiîice, care pot include umorul, forța, perseverența, integritatea, cinstea, romantismul, amabilitatea, afecțiunea, înțelegerea şi alte virtuți aşa-zis demodate. Dacă bărbatul simte că este admirat, se consideră destul de sigur pe sine pentru a se dedica femeii şi a o adora.

5. Ea are nevoie de recunoaştere, iar el, de aprobare

Dacă bărbatul nu obiectează şi nu contrazice sentimentele şi dorințele femeii, ci le acceptă şi le confirmă, femeia se simte iubită cu adevărat, fiindcă cea de a cincea necesitate afectivă fundamentală îi este satisfăcută. Atitudinea de recunoaştere îi confirmă femeii dreptul de a se simți într-un anume fel. (Este important de amintit că poți recunoaşte punctul ei de vedere chiar dacă eşti de altă părere.) Dacă bărbatul învață să-i dovedească femeii această atitudine de recunoaştere, poate fi sigur că va avea parte de aprobarea care îi este necesară.

In sinea sa, fiecare bărbat vrea să fie eroul femeii sau cavalerul în armură strălucitoare. Aprobarea ei constituie semnalul că a trecut testul. Atitudinea aprobatoare a femeii atestă calitățile bărbatului şi satisfacția generală față de el. (De reținut că aprobarea dată de femeie unui bărbat nu înseamnă întotdeauna că este de acord cu el.) O atitu-dine aprobatoare recunoaşte sau caută mobilurile bune aflate în spatele faptelor lui. Când primeşte aprobarea de care are nevoie, bărbatului îi vine mai uşor să valideze sentimentele femeii.

6. Ea are nevoie de asigurări, iar el, de încurajări

Dacă bărbatul dovedeşte în mod repetat că are grijă, o înțelege, o respectă, îi recunoaşte părerile şi îi este devotat partenerei sale, satisface necesitatea ei fundamentală de a primi asigurări. O atitudine protectoare îi indică femeiii că este iubită mereu.
Bărbatul face adeseori greşeala de a crede că, odată ce a satisfăcut toate necesitățile afective fundamentale ale femeii, iar aceasta se simte fericită şi în siguranță, ea ar trebui să ştie, din acel moment, că este iubită.
Realitatea este alta. Pentru a-i satisface cea de a şasea necesitate afectivă fundamentală, el trebuie să-i dea mereu asigurări.
Bărbatul face adeseori greşeala de a crede că, odată ce a satisfăcut toate necesitățile afective fundamentale ale femeii, iar aceasta se simte fericită şi în siguranță, ea ar trebui să ştie, _din acel moment, că este iubită._
în mod analog, bărbatul are nevoie să fie încurajat de femeie. Atitudinea încurajatoare a femeii îi dă speranță şi curaj bărbatului, exprimând încredere în capacitatea şi caracterul lui. Când atitudinea femeii exprimă încredere, acceptare, apreciere, admirație şi aprobare, bărbatul este încurajat să dea tot ce poate. Simțindu-se încurajat, are motivația pentru a-i da partenerei asigurările de afecțiune de care are ea nevoie.
Bărbatul dă la iveală ce are mai bun când cele şase necesități afective fundamentale ale sale sunt satisfăcute. Dar când femeia nu ştie care sunt acestea şi îi oferă o dragoste grijulie în loc de una încrezătoare, ea poate sabota, fără să-şi dea seama, relația lor. Următorul caz exemplifică această idee.

CAVALERUL ÎN ARMURĂ STRĂLUCITOARE

în adâncul fiecărui bărbat există un cavaler în armură strălucitoare. El vrea, mai mult ca orice, să reuşească să o slujească şi să o protejeze pe femeia iubită. Dacă simte încrederea ei, este capabil să-şi arate această latură nobilă a sa. Devine mai grijuliu. Când nu simte încrederea, îşi pierde ceva din vitalitate şi energie şi, după un timp, va înceta să mai aibă grijă de ea.
Imaginați-vă un cavaler în armură strălucitoare străbătând țara. Deodată, aude o femeie care plânge disperată. într-o clipă, el se însufleţeşte. Mânându-şi calul în galop, goneşte spre castelul unde zmeul o ține prizonieră. Nobilul cavaler trage spada şi răpune zmeul. Drept urmare, este primit cu dragoste de prințesă.
El este întâmpinat şi sărbătorit de familia prințesei şi de locuitorii oraşului. Este poftit să locuiască în oraş şi este recunoscut ca erou. El şi prințesa se îndrăgostesc unul de altul.
După o lună, nobilul cavaler pleacă din nou la drum. La întoarcere, o aude pe prințesa iubită strigând după ajutor. Alt zmeu a atacat palatul. Ajuns acolo, cavalerul îşi scoate sabia pentru a-l răpune.
înainte ca el să-şi ia avânt, prințesa îi strigă din turn:
—Nu folosi sabia, prinde-l cu lațul ăsta. E mai bine.
Ea îi aruncă lațul şi îi arată prin semne cum să-l folosească. El îi urmează, ezitând, instrucțiunile. îl petrece pe după gâtul zmeului şi apoi trage cu putere. Zmeul moare şi toată lumea se bucură.
La petrecerea dată în cinstea lui, cavalerul are impresia că nu a făcut, în realitate, nimic. Fiindcă a folosit lațul ei în locul propriei săbii, el are cumva impresia că nu este

demn de încrederea şi admirația cetățenilor. După sărbătoare, este puțin deprimat şi uită să-şi lus-truiască armura.
După o lună, pleacă iarăşi la drum. Când îşi ia sabia, prinţesa îi atrage atenţia să fie atent şi-i spune să-şi ia şi laţul. Venind acasă, ve-110 de alt zmeu atacând castelul. De astă dată se repede la el cu sabia, dar ezită, gândindu-se că poate ar trebui să folosească laţul. în acea clipă de ezitare zmeul scuipă foc şi îi arde braţul drept. Dezorientat, el priveşte în sus şi o vede pe prinţesă făcându-i semn de la fereastră.
—Foloseşte otrava, strigă ea. Cu laţul nu merge.
Ea îi aruncă otrava pe care el o toarnă în gura balaurului şi acesta moare. Toată lumea se bucură şi-l sărbătoreşte, dar cavalerului îi este ruşine.
După încă o lună, pleacă în altă călătorie. Când îşi ia sabia prinţesa îi aduce aminte să fie prevăzător şi îi aduce laţul şi otrava. El este enervat de sfaturile ei dar le ia totuşi.
De data aceasta, pe drum aude o altă femeie disperată. Repezin-du-se să o ajute, deprimarea i se risipeşte şi se simte însufleţit şi plin de încredere. Dar când scoate sabia ca să spintece zmeul, ezită din nou. Se întreabă: „Să-mi folosesc sabia, laţul sau otrava? Ce-ar spune prinţesa?"
Pentru moment este descumpănit. însă îşi aminteşte cum se simţea înainte de a o fi cunoscut pe prinţesă, în zilele când purta doar sabie. Cu o izbucnire de încredere regăsită, el aruncă laţul şi otrava şi se repede la zmeu cu sabia lui credincioasă. Spintecă balaurul şi lumea se bucură.
Cavalerul cu armură strălucitoare nu s-a mai întors niciodată la prinţesa lui. A rămas în acel sat şi a trăit fericit. S-a şi însurat în cele din urmă, dar numai după ce s-a convins că noua lui parteneră nu auzise nimic despre laţuri şi otravă.
Cavalerul cu armură strălucitoare este o metaforă pregnantă care vă ajută să vă amintiţi de necesităţile afective fundamentale ale bărbatului. Deşi uneori bărbatul poate aprecia grija şi ajutorul, prea multe îi vor slăbi încrederea şi îl vor îndepărta.

CUM PUTEŢI SĂ-L ÎNDEPĂRTAŢI INCONŞTIENT PE PARTENER

Neştiind ce este important pentru sexul opus, bărbaţii şi femeile nu-şi dau seama cât de tare îşi rănesc partenerii. Se constată că bărbaţii şi femeile comunică, fără să-şi dea seama, în moduri care nu numai că sunt contraproductive, dar pot duce chiar la despărţire.
Sentimentele bărbaţilor şi femeilor sunt lezate cel mai uşor dacă nu li se dă prioritate necesităţilor afective fundamentale. în general, femeile nu înţeleg că modul în care comunică este lipsit de solicitudine şi chiar jignitor pentru un bărbat. Femeia poate încerca să fie atentă faţă de sentimentele bărbatului, dar fiindcă necesităţile lui afective fundamentale sunt diferite de ale ei, nu îi poate anticipa instinctiv nevoile.
înţelegând necesităţile afective ale bărbatului, o femeie poate fi mai conştientă şi mai sensibilă faţă de sursele nemulţumirii lui.
Urmează o listă a unor greşeli comune făcute de femei în legătură necesităţile afective fundamentale ale bărbaţilor.

Greşeli făcute în mod frecvent de femei

1. Ea încearcă să-i corijeze comportarea sau îl ajută oferindu-i sfaturi care nu i-au fost cerute.

De ce are bărbatul impresia că nu este iubit

1. Deoarece ea nu are încredere în el.

2. Ea încearcă să-i schimbe sau să-i influenţeze comportarea prin manifestări care arată supărarea şi nemulţumirea. (Este bine să-ţi manifeşti sentimentele, dar nu când prin aceasta încerci să manipulezi sau să sancţionezi.)

2. Deoarece ea nu-l acceptă aşa cum este.

3. Nu recunoaşte ceea ce face el pentru ea, ci se plânge de ceea ce nu a făcut.

3. El are impresia că eforturile lui sunt considerate ca ceva de la sine înţeles şi că nu este iubit, fiindcă ea nu apreciază ceea ce face el.

4. Ea îi corectează comportamentul şi îi spune ce să facă, ca unui copil.

5. Ea îşi exprimă supărarea indirect, prin întrebări retorice cum ar fi: „Cum ai putut face asta?"

4. Are impresia că nu este iubit fiindcă nu este admirat.

5. Simte că nu este iubit fiindcă ea refuză să-l mai aprobe. El nu se mai simte băiatul cel bun.

6. Ea îi corectează sau îi critică deciziile şi iniţiativele.

6. Simte că nu este iubit fiindcă ea nu-l încurajează să procedeze cum ştie el.

La fel cum greşesc femeile când nu înţeleg necesităţile fundamentale ale bărbaţilor, şi aceştia pot greşi, la rândul lor. în general, bărbaţii nu-şi dau seama când modul lor de comportare este lipsit de respect şi solicitudine faţă de femei. Se poate chiar ca bărbatul să ştie că femeia este nemulţumită de el, dar nu-şi poate schimba atitudinea dacă nu înţelege *de ce* se simte ea lipsită de dragoste şi *ce* nevoi are.

înţelegând necesităţile afective fundamentale ale femeii, bărbatul poate fi mai sensibil şi mai atent la ele.

Urmează o listă cu greşeli în comunicare, făcute frecvent de bărbaţi în legătură cu necesităţile afective fundamentale ale femeilor. 112

greşeli făcute de bărbaţi

1. El nu ascultă, devine repede neatent, nu pune întrebări pline de interes sau de preocupare.

2. El îi înţelege sentimentele în sens literal şi o corectează. Crede că ea îi cere soluţii, aşa că îi dă sfaturi.

3. El o ascultă, dar apoi se enervează şi o acuză că-l indispune şi că-l demoralizează.

4. El minimalizează importanţa sentimentelor şi nevoilor ei. Consideră că mai importanţi sunt copiii sau munca lui.

5. Când este indispusă îi explică de ce el are dreptate şi de ce nu ar trebui ea să fie indispusă.

6. După ce o ascultă, nu spune nimic sau chiar iese afară.

De ce simte femeia că nu este iubită

1. Ea nu simte că este iubită fiindcă el nu este atent şi nu arată că îi pasă de ea.

2. Ea simte că el nu o înţelege.

3. Ea simte că el nu-i respectă sentimentele.

4. Ea simte că el nu îi este devotat şi nu o cinsteşte ca pe cineva unic.

5. Ea simte că el nu-i acceptă sentimentele, ci îi arată că greşeşte şi se simte lipsită de sprijin.
6. Se simte nesigură fiindcă nu primeşte asigurările de care are nevoie.

CÂND DRAGOSTEA EŞUEAZĂ

Dragostea eşuează adeseori fiindcă oamenii oferă din instinct ceea ce-şi doresc ei. Deoarece printre necesităţile afective fundamentale femeile simt nevoia de a fi obiectul atenţiei, înţelegerii şi aşa mai departe, ea îi acordă automat bărbatului multă atenţie şi înţelegere. Pentru bărbat, acest sprijin grijuliu apare de multe ori ca lipsă de încredere din partea ei. Nevoia lui fundamentală este să i se acorde încredere, nu grijă. Apoi, dacă el nu reacţionează pozitiv la atenţia ei, femeia nu poate înţelege de ce nu apreciază tipul de ajutor pe care-l oferă. Şi el îi oferă, la rândul lui, afecţiune după propria-i înţelegere, ceea ce diferă de ce-i trebuie ei. Astfel că cei doi sunt prinşi într-un cerc vicios al neputinţei de afecţiune.
Beth se plângea astfel: „Nu mai pot să dau întruna fără să şi primesc. Arthur nu apreciază ceea ce-i ofer. II iubesc, dar el nu mă iubeşte".
Arthur se plângea la rândul lui: „Nimic din ce fac nu este destul de bine. Nu ştiu ce să fac. Am încercat totul şi ea tot nu mă iubeşte. Eu o iubesc, dar treaba nu merge."
Beth şi Arthur erau căsătoriţi de opt ani. Amândoi ar fi vrut să renunţe, deoarece nu se simţeau iubiţi. Paradoxal, amândoi pretindeau că acordă mai multă afecţiune decât primesc. Beth credea că dă mai mult, în timp ce Arthur avea aceeaşi impresie. în realitate amândoi dădeau, dar nici unul nu primea ceea ce-şi dorea sau avea nevoie.
Ei se iubeau unul pe altul dar, fiindcă nu înţelegeau problemele fundamentale ale partenerului, dragostea lor nu răzbătea la suprafaţă. Beth oferea ceea ce avea nevoie să primească, în timp ce Arthur îi dădea ceea ce şi-ar fi dorit el. Treptat, dragostea s-a stins. Mulţi renunţă când relaţiile devin prea dificile. Relaţiile devin mai simple atunci când înţelegem necesităţile afective fundamentale ale partenerului. Fără a da mai mult, ci dând ceea ce trebuie, nu ne epuizăm din punct de vedere afectiv. înţelegând cele douăsprezece feţe ale dragostei vă veţi putea explica în sfârşit de ce pot eşua cele mai sincere elanuri ale dragostei. Pentru a vă păstra partenerul, trebuie să învăţaţi cum să-i daţi acea dragoste de care are el sau ea nevoie.

ÎNVAŢĂ SĂ ASCULŢI FĂRĂ SĂ TE ÎNFURII

Comunicarea este calea principală prin care un bărbat poate reuşi să satisfacă cerinţele afective fundamentale ale femeii. Aşa cum am discutat mai înainte, comunicarea este deosebit de importantă pe Venus. învăţând să asculte sentimentele femeii, bărbatul o poate învălui afectiv cu grija, înţelegerea, respectul, devotamentul, recunoaşterea şi asigurările sale.
Una din cele mai mari probleme pe care le întâmpină bărbaţii când le ascultă pe femei este că se simt frustraţi sau se enervează, fiindcă ei uită că femeile se trag din Venus şi se presupune că au alt mod de a comunica. în schema următoare vom vedea câteva moduri de a rememora aceste deosebiri dându-se câteva sugestii.

CUM SĂ ASCULŢI FĂRĂ A TE ENERVA

Ce trebuie să ţii minte
1. Aminteşte-ţi că furia ta se datorează neînţelegerii punctului ei de vedere şi asta nu este niciodată vina ei.

Ce trebuie să faci şi ce nu trebuie să faci
1. Asumă-ți responsabilitatea de a înțelege. Nu o acuza pe femeie că te-a supărat. încearcă din nou să înțelegi.
Ce **trebuie** să **ții minte**
2. Aminteşte-ți că sentimentele nu pot fi întodeauna logice de la bun început, dar ele există şi au nevoie de înțelegere.
3. Aminteşte-ți că furia poate rezulta din faptul că nu ştii ce să faci pentru a îndrepta lucrurile. Chiar dacă ea nu se va simți imediat mai bine, ascultarea şi înțelegerea ta o ajută.
4. Aminteşte-ți că nu este nevoie să-i accepți punctul de vedere pentru a-l înțelege sau pentru a fi apreciat ca un bun ascultător.
5. Aminteşte-ți că nu trebuie să-i înțelegi pe deplin punctul de vedere, pentru a reuşi să devii un bun ascultător.
6. Aminteşte-ți că nu eşti răspunzător pentru felul cum se simte ea. S-ar părea că ea te acuză pentru aceasta, dar, în realitate, are numai nevoie să fie înțeleasă.
7. Reține că, dacă femeia te face să te înfurii, înseamnă, probabil, că ea nu are încredere. Adânc, în sinea ei, se află o fetiță care se teme să se arate deschisă față de tine ca să nu fie rănită, dar ea are nevoie de blândețea şi de compasiunea ta.

Ce trebuie să **faci şi ce nu trebuie** să **faci**

2. Respiră adânc, nu spune nimic! Relaxează-te şi expiră, încercând să te controlezi. încearcă să-ți imaginezi cum te-ai simți dacă ai vedea lumea prin ochii partenerei.
3. Nu o blama pentru că nu se simte mai bine în urma soluțiilor date de tine. Cum să se simtă mai bine, când nu de soluții are ea nevoie? Rezistă tentației de a oferi soluții.
4. Dacă doreşti să-ți exprimi un punct diferit de vedere, asi-gură-te că ea a terminat şi apoi reformulează ce a spus, înainte de a-l rosti pe al tău. Nu ridica vocea
5. Fă-o să vadă că, deşi nu o înțelegi, îți doreşti aceasta. Asu-mă-ți responsabilitatea pentru faptul că nu înțelegi. Nu o condamna şi nu da de înțeles că nu poate fi înțeleasă.
6. Evită să te aperi până ce ea nu-şi dă seama că o înțelegi şi îi dai atenție. Atunci poți să te explici calm sau să-ți ceri scuze.
7. Nu discuta în contradictoriu sentimentele şi părerile ei. Fă o pauză şi discută mai târziu, când încărcătura emoțională este mai mică. Exersează tehnica scrisorii de dragoste, descrisă în capitolul 11.
Dacă bărbatul poate asculta sentimentele femeii fără a se enerva sau a se simți frustrat, îi oferă acesteia un dar minunat. El o face să **se** simtă în siguranță când îşi exprimă sentimentele. Reuşind să **se** exprime pe sine, ea se simte ascultată şi înțeleasă şi îi este mai uşor să-i ofere unui bărbat încrederea afectuoasă, acceptarea şi încurajarea de care el are nevoie.

ARTA DE A ÎNCURAJA UN BĂRBAT

Aşa cum bărbații trebuie să deprindă arta ascultării, pentru a împlini ceea ce este fundamental pentru sentimentul de dragoste **al** femeilor, ele trebuie să învețe arta încurajării. Dacă femeia acceptă sprijinul bărbatului, ea îl încurajează să dea tot ce poate. Când i **se** acordă încredere, este acceptat, apreciat, admirat, aprobat şi încurajat, un bărbat are o adevărată motivație.

Ca în povestea cu cavalerul în armură strălucitoare, multe femei încearcă să-şi ajute bărbatul perfecţionându-1, dar îl slăbesc sau **îl** jignesc fără să-şi dea seama. Orice încercare de a-l schimba îl lipseşte de încrederea afectuoasă, acceptarea, aprecierea, admiraţia, aprobarea şi încurajarea care îi sunt fundamental necesare.
Secretul pentru a mobiliza un bărbat este să nu încercaţi niciodată schimbarea sau perfecţionarea lui. Desigur că vă doriţi ca el **să se** schimbe, dar nu acţionaţi conform acestei dorinţe. Numai dacă el cere direct şi expres sfaturi, înseamnă că este dispus să primească asistenţă pentru a se schimba.

Secretul pentru a mobiliza un bărbat este să nu încercaţi niciodată _schimbarea sau perfecţionarea lui.__

Acordaţi încredere, nu sfaturi

Pe Venus se consideră o dovadă de afecţiune să oferi sfaturi. Dar, pe Marte, nu. Femeile trebuie să ţină minte că bărbaţii nu dau sfaturi decât dacă le sunt cerute anume. Un fel de a demonstra afecţiunea este încrederea acordată bărbatului că-şi va rezolva singur problemele.
Asta nu înseamnă că femeia trebuie să-şi înăbuşe sentimentele. Nu are a face dacă se arată frustrată sau chiar furioasă, numai să nu încerce să-l schimbe pe bărbat. Orice încercare de a-l schimba îl descurajează şi este contraproductivă.
Când femeia iubeşte un bărbat, ea încearcă adeseori să îmbunătăţească relaţia dintre ei. în entuziasmul ei, face din el ţinta perfec-ţionismului. Femeia începe un proces lent de restaurare a bărbatului. 116

De ce se opun bărbaţii schimbărilor

Ea încearcă pe mii de căi să-l schimbe şi să-l facă mai bun. Crede că încercările de a-l schimba sunt afectuoase, dar el se simte ţinut sub control, manipulat, respins şi lipsit de dragoste. O va respinge cu încăpăţânare deoarece se simte respins de ea. Când femeia încearcă să-l schimbe, bărbatul nu simte încrederea iubitoare şi acceptarea de care are nevoie pentru a se schimba şi a evolua.
Când pun problema într-o cameră plină cu sute de femei şi bărbaţi, toţi răspund că au trecut prin această experienţă: cu cât o femeie încearcă să-l schimbe, cu atât bărbatul i se opune.
Problema este că, atunci când bărbatul se opune încercărilor ei de a-l schimba, ea îi interpretează greşit reacţia. Ea se înşală, crezând că el nu este dispus să se schimbe, probabil, din cauză că nu o iubeşte destul. Adevărul este că se opune schimbărilor fiindcă el crede că ea nu-l iubeşte destul. Când bărbatul se simte iubit, acceptat şi aşa mai departe, va începe automat să se schimbe, să evolueze, să se perfecţioneze.

Două feluri de bărbaţi/Un singur comportament

Există două feluri de bărbaţi. Unii vor deveni incredibil de defensivi şi încăpăţânaţi când o femeie încearcă să-i schimbe, în timp ce ceilalţi vor fi de acord, dar mai târziu vor uita şi vor reveni la vechea comportare. Bărbaţii ori se opun activ, ori se opun pasiv.
Dacă bărbatul nu simte că este iubit aşa cum e, va repeta în mod conştient sau inconştient comportamentul care nu a fost acceptat. El simte un imbold interior de a-şi repeta comportamentul până când se simte iubit şi acceptat.

Bărbatul are nevoie să simtă că este iubit şi acceptat pentru ca să se schimbe în bine. Altfel se va apăra şi va rămâne la fel. El are nevoie să se simtă acceptat aşa cum este şi apoi va căuta singur căi de a se perfecţiona.

Bărbaţii nu vor să fie schimbaţi în bine

La fel cum bărbaţii doresc să explice femeii de ce n-ar trebui să fie supărată, femeile vor să explice bărbaţilor de ce n-ar trebui să se poarte aşa. Aşa cum bărbaţii greşesc voind să „le rezolve" femeilor problemele, acestea greşesc încercând să-i „schimbe în bine" pe bărbaţi.

Bărbaţii văd lumea prin ochi de marţian. Deviza lor este „nu repara până nu se strică". Atunci când femeia încearcă să-l schimbe Pe bărbat, acesta recepţionează mesajul că este „defect". Asta îl jigneşte şi-l face să devină defensiv. Simte că nu este iubit şi acceptat.

4

Cel mai bun mod de a ajuta un bărbat să evolueze, " I _<u>este să nu</u> <u>*încerci*</u> <u>în nici un fel să îl *schimbi.*</u>_

Bărbatul are nevoie să se simtă acceptat, indiferent de imperfecţiunile sale. Nu este uşor să accepţi lipsurile cuiva, în special **dacă** vezi calea prin care pot fi eliminate. însă devine mai uşor dacă **înţe**legem că cel mai bun mod de a-l ajuta să evolueze este renunţând **la** *încercările* de a-l schimba în vreun fel.

în schema următoare sunt enumerate câteva moduri în care **o** femeie îl poate ajuta pe un bărbat să evolueze şi să se modifice, prin renunţarea le încercările de a-l schimba în vreun fel.

CUM SĂ RENUNŢI LA ÎNCERCAREA DE A SCHIMBA UN BĂRBAT

Ce trebuie femeia să ţină minte

1. Ţine minte: nu-i pune prea multe întrebări când este supărat, altfel va avea impresia că încerci să-l schimbi.

2. Ţine minte: renunţă să încerci să-l perfecţionezi în vreun fel. El are nevoie de afecţiune, nu de respingere, pentru a evolua.

3. Ţine minte: când îi dai sfaturi pe care nu ţi le-a cerut, el poate simţi că nu ai încredere, îl dirijezi sau îl respingi.

4. Ţine minte: când un bărbat devine încăpăţânat şi rezistă la schimbări el nu se simte iubit; îi e frică să-şi recunoască greşelile de teamă că nu ar fi iubit.

5. Ţine minte: dacă faci sacrificii sperând că el va face acelaşi lucru, el va simţi că-l presezi să se schimbe.

Ce poate face ea

1. Ignoră faptul că este indispus, dacă el nu vrea să vorbească despre aceasta. Dovedeşte-i la început ceva interes, dar nu prea mult, doar ca o invitaţie de a vorbi.

2. Ai încredere în el că va evolua singur. Mărturiseşte-i deschis sentimentele, dar nu şi cererea de a se schimba.
3. Exersează-ți răbdarea şi ai încredere că el va învăța de unul singur ce are nevoie să învețe. Aşteaptă să-ți ceară sfatul.
4. Experiența i-a arătat că nu trebuie să fie perfect pentru a merita dragostea ta. Experimentați iertarea. (Vezi capitolul 11.)
5. încearcă să te descurci singură şi să nu depinzi de el pentru a fi fericită.

Ce trebuie femeia să țină minte   Ce poate face ea

5, Ține minte: poți să-ți exprimi sentimentele negative fără a încerca să**-l** schimbi.
6. Când îți exprimi sentimentele, lasă-l să vadă că nu încerci să-i spui ce să facă, ci că vrei doar ca el să-ți ia în considerație sentimentele.
7. Ține minte: dacă-i dai instrucțiuni şi iei hotărâri în locul lui, el va simți că este corijat şi controlat.
7. Relaxează-te şi depune armele. Exersează-te să accepți imperfec-țiunile. Consideră sentimentele lui mai importante decât atingerea perfecțiunii şi nu-i ține predici.
Dacă bărbații şi femeile învață să se susțină unul pe altul conform nevoilor speciale pe care le au, schimbările şi evoluția vor deveni automate. Fiind mai conştientă de cele şase cerințe afective fundamentale ale partenerului, veți putea să vă redirecționați sprijinul conform aşteptărilor şi să vă bucurați de relații mult mai bune şi mai bogate în satisfacții.

CAPITOLUL 9
CUM SE POT EVITA CERTURILE

Una din necesitățile cele mai dificile pentru relațiile noastre este rezolvarea divergențelor şi dezacordurilor. De multe ori, când o pereche nu cade de acord, discuția se poate transforma în ceartă şi apoi, fără prea multe avertismente, în încăierare. Dintr-o dată, cei doi încetează să mai vorbească afectuos şi încep să se atace: se acuză, se plâng, pretind, sunt ofensați şi neîncrezători.
Bărbații şi femeile care se ceartă astfel nu-şi distrug numai sentimentele, ci şi relația dintre ei. Aşa cum comunicarea este cel mai important element al unei relații, certurile pot fi cele mai dăunătoare, deoarece cu cât eşti mai apropiat de cineva, cu atât mai uşor este să loveşti sau să fii lovit.

Aşa **cum comunicarea este cel mai important element al unei relații, _certurile pot fi elementele cele mai dăunătoare._**

Din toate punctele de vedere, eu recomand insistent evitarea certurilor între membrii cuplului. Dacă două persoane nu sunt legate prin relații sexuale, le este mult mai uşor să rămână detaşate şi obiective în timp ce se ceartă sau discută. Dar dacă se ceartă persoane implicate afectiv şi, îndeosebi sexual acestora le este greu să se detaşeze.
Ca regulă de bază: nu vă certați niciodată. în schimb, puteți discuta argumentele pro şi contra. Duceți tratative, dar nu vă certați. Este posibil să fii cinstit, deschis şi chiar să-ți exprimi nemulțumirea fără a te certa sau a te lupta. Unele cupluri se luptă mereu şi, treptat, dragostea lor se stinge.

La extrema cealaltă, alte cupluri îşi suprimă sentimentele lor adevărate, ei rup şi legăturile afectuoase. în timp ce cuplurile din prima categorie sunt în război, cele din a doua duc un război rece. Cel mai bine este să se găsească un echilibru între cele două extreme. Amintindu-ne că ne tragem din planete diferite şi perfecţionân-du-ne capacitatea de comunicare, este posibil să evităm certurile, fără a ne suprima sentimentele negative sau ideile şi dorinţele contradictorii.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND NE CERTĂM

Dacă nu înţelegi diferenţele dintre bărbaţi şi femei este foarte uşor să te antrenezi în certuri care rănesc atât pe partener cât şi pe tine însuţi. Secretul evitării certurilor constă într-o comunicare iubitoare şi respectuoasă.

Disputele şi dezacordurile nu dor atât de mult cât modul în care sunt exprimate. în modul ideal, un argument nu ar trebui să doară; ar trebui să fie doar o discuţie antrenantă în care sunt exprimate dezacordurile şi divergenţele. (Inevitabil, toate cuplurile vor avea parte din când în când de divergenţe şi dezacorduri.)

Practic, cele mai multe cupluri încep să se certe în legătură cu un anumit lucru şi, după cinci minute, se ceartă în legătură cu felul în care decurge cearta.

Inconştient, ei încep să se rănească unul pe altul; ceea ce ar fi putut fi o discuţie inofensivă, uşor de rezolvat prin înţelegere reciprocă şi tolerarea divergenţelor, se transformă într-o luptă. Partenerii refuză să accepte sau să înţeleagă conţinutul punctului de vedere al celuilalt, datorită modului de abordare.

Rezolvarea unei dispute impune lărgirea punctului nostru de vedere pentru a include şi a integra şi alt punct de vedere. Pentru această extindere, avem nevoie să ne simţim apreciaţi şi respectaţi. Dacă atitudinea partenerului este lipsită de afecţiune, respectul nostru de sine poate fi efectiv lezat prin adoptarea punctului de vedere al celuilalt.

Cele mai multe cupluri încep să se certe în legătură cu un anumit subiect şi, după cinci minute, ajung să se certe în legătură cu modul în care decurge cearta.

Cu cât suntem mai apropiaţi de cineva, cu atât ne este mai greu să ascultăm cu obiectivitate punctul lui de vedere fără a reacţiona la sentimentele lui negative. Pentru a ne proteja de impresia că merităm lipsa de respect sau dezaprobarea celuilalt, apar automat mecanisme de apărare care se opun punctului său de vedere. Chiar dacă suntem de acord cu punctul lui de vedere, vom insista cu încăpăţânare să-l combatem.

DE CE DOR CERTURILE

Nu *ce* spunem contează ci *cum spunem.* Destul de frecvent, când bărbatul se simte provocat, atenţia i se concentrează asupra dorinţei de a avea dreptate şi uită să mai fie iubitor. Automat scade capacitatea lui de a comunica pe un ton atent, respectuos şi liniştitor. El nu este conştient cât de lipsite de afecţiune îi răsună partenerei spusele lui şi cât de jignitoare sunt pentru ea. în asemenea momente, o simplă divergentă îi poate apărea femeii ca o critică aspră; o simplă cerere se

121 transformă într-un ordin. Fireşte că femeia tinde să se opună acestei abordări lipsite de afecţiune, chiar dacă altfel ar fi fost receptivă la conţinutul spuselor lui. Bărbatul îşi răneşte inconştient partenera vorbind într-o manieră necontrolată şi apoi continuă să-i explice de ce n-ar trebui ea să se supere. El presupune că ea se opune conţinutului spuselor sale, când de fapt forma lipsită de afecţiune este cea care o deranjează. Deoarece nu-i înțelege reacția, el se concentrează mai mult pe explicarea valorii spuselor lui, în loc să-şi corecteze maniera în care vorbeşte.
Lui nu-i trece prin minte că *el* generează discuția; crede că *ea* se ceartă. El îşi apără punctul de vedere, în timp ce ea se apără *pe sine* de cuvintele lui aspre, care sunt dureroase pentru ea.
Când bărbatul neglijează să respecte sentimentele femeii, le neagă valabilitatea şi îi sporeşte durerea. îi este greu să-i înțeleagă durerea fiindcă el nu este la fel de vulnerabil la comentarii şi tonuri lipsite de afecţiune. De aceea, se poate ca bărbatul să nici nu-şi dea seama cât de tare şi-a jignit partenera, provocând-o astfel să i se opună. La fel, femeile nu înțeleg când îi jignesc pe bărbați. Spre deosebire de aceştia, când o femeie se simte contestată, tonul ei devine automat neîncrezător şi refractar. Acest tip de respingere este mai dureros pentru bărbat, mai ales când este implicat afectiv. Femeile inițiază şi amplifică discuțiile, exprimându-şi părerile proaste în legătură cu comportamentul partenerului şi oferind sfaturi care nu le-au fost cerute. Când femeia neglijează să-şi tempereze aprecierile negative prin mesaje de încredere şi acceptare, bărbatul reacționează negativ, lăsând-o nedumerită. Ea nu-şi dă seama cât de dureroasă este pentru el neîncrederea ei.
Pentru a evita certurile, trebuie să ne amintim că celălalt nu obiectează la ce spunem, ci la cum o spunem. Este nevoie de doi pentru o ceartă, dar ajunge unul singur pentru a-i pune capăt. Cel mai bun mod de a pune capăt unei altercații este să o înăbuşi în faşă. Asumați-vă responsabilitatea de a recunoaşte când un diferend se transformă într-o ceartă, încetați discuția şi acordați-vă un răgaz. Reflectați asupra felului cum l-ați tratat pe celălalt. încercați să înțelegeți că nu i-ați dat ceea ce are nevoie. Apoi, după ce a trecut ceva timp, reveniți şi discutați din nou, dar cu afecțiune şi respect Pauzele ne permit să ne calmăm, să ne vindecăm rănile şi să găsim echilibrul înainte de a încerca din nou să comunicăm.

CELE PATRU ATITUDINI PRIN CARE EVITĂM SĂ NE RĂNIM

Există patru atitudini care pot fi adoptate pentru a evita să ne rănim în timpul certurilor. Ele sunt: lupta, retragerea, simularea şi 122 încovoierea. Fiecare din aceste atitudini oferă avantaje pe termen scurt, fiind însă în cele din urmă, contraproductive. Hai să explorăm fiecare din aceste atitudini.
1. *Lupta.* Aceatsă atitudine se trage, categoric, din Marte. Când discuția devine lipsită de afecţiune şi descurajantă, unii încep instinctiv să se lupte. Ei adoptă imediat o poziție ofensivă. Deviza lor este: „Cea mai bună apărare este atacul". Ei atacă prin acuzații, sentințe, critici, arătându-i partenerei că greşeşte. Ei au tendința să țipe şi să-şi exprime furia. Intenția lor intimă este să-şi intimideze partenera făcând-o să-i iubească şi să-i susțină. Când partenera dă înapoi, ei presupun că au câştigat, dar, de fapt, au pierdut.

__**Intimidarea slăbeşte întotdeauna încrederea.**_
Să-ți croieşti cu forța calea spre obținerea a ceea ce-ți doreşti, făcându-i pe ceilalți să pară că nu au dreptate, este un mod sigur de a eşua în cadrul unei relații. Când partenerii se luptă, ei îşi pierd cu timpul capacitatea de a fi receptivi şi vulnerabili. Femeile se închid, pentru a se proteja, iar bărbaților nu le mai pasă atât de mult. Treptat, chiar şi puțina apropiere de la început se pierde.
2. *Retragerea.* Şi această atitudine provine de pe Marte. Pentru a evita confruntarea, marțienii pot să se retragă în „vizuini" şi să nu mai iasă niciodată afară. Acesta este un război rece. Ei refuză să vorbească şi nimic nu se mai poate lămuri. Această agresivitate pasivă nu este similară cu o pauză după care se revine pentru discutarea şi lămurirea problemelor într-o manieră afectuoasă.
Aceşti marțieni se tem de confruntare şi preferă să nu ridice capul, evitând orice subiecte care pot duce la dispute. Ei calcă pe coji de ouă. De obicei femeile se plâng că trebuie să umble cu precauții, dar şi bărbații fac asta. Este atât de înrădăcinat în firea lor, încât nici măcar nu-şi dau seama cât de des o fac.
în loc să se certe, unele cupluri încetează pur şi simplu să discute despre divergenţele lor. încearcă să obțină ceea ce-şi doresc prin sancționarea partenerului, refuzându-i dragostea. Ei nu sar să-şi rănească direct partenerul, cum fac luptătorii. în schimb, îl afectează indirect, privându-l treptat de afecțiunea pe care o merită. Dacă le refuzăm dragostea, este sigur că partenerii noştri vor avea mai puțin să ne ofere.
Câştigul pe termen scurt este pacea şi armonia, dar dacă problemele nu sunt discutate iar sentimentele ascultate, se acumulează resentimentele. Pe termen lung ei pierd contactul cu sentimentele afectuoase care i-au apropiat. Ei recurg în general la excesul de muncă, de mâncare sau la alte dependențe, ca mod de a-şi înăbuşi suferințele.
3. *Simularea.* Această atitudine provine de pe Venus. Pentru a evita să fie lezate în cursul unei confruntări, unele persoane pretind că
123 nu au nici o problemă. Ele abordează un zâmbet şi par de acord şj foarte mulțumite de tot ce aud. Cu timpul, însă, aceste femei devin tot mai iritate; ele dau mereu dar nu primesc în schimb ceea ce au nevoie. Acest resentiment blochează exprimarea firească a afecțiunii.
Ele se tem să fie sincere în legătură cu sentimentele lor, astfel că încearcă să spună că totul este perfect, în regulă şi foarte bine, când, de fapt, nu este aşa. Ele îşi sacrifică sau îşi neagă dorințele, sentimentele şi cerințele, pentru a evita conflictele.
4. *încovoierea.* Şi această atitudine provine de pe Venus. în loc să se certe, cedează. Suportă blamul şi îşi asumă vina pentru tot ce-l deranjează pe partener. Pe termen scurt se crează o relație care pare foarte afectuoasă şi cooperantă, dar cei în cauză sfârşesc prin pierderea identității.
Un bărbat mi s-a plâns odată în legătură cu soția lui. Mi-a spus: „O iubesc mult. îmi dă tot ce vreau. Singura mea nemulțumire este că nu este veselă". Soția lui petrecuse douăzeci de ani sacrificându-se pe sine de dragul soțului ei. Nu aveau niciodată conflicte şi, dacă ai fi întrebat-o, ar fi spus: „Avem o căsnicie formidabilă. Soțul meu este atât de afectuos. Singura problemă sunt ea Sunt deprimată şi nu ştiu de ce." Ea era deprimată fiindcă se sacrificase, făcându-se agreabilă timp de douăzeci de ani.

Pentru a-şi satisface partenerii, aceşti oameni le intuiesc dorinţele şi se modelează după ele. Până la urmă îi deranjează că a trebuit să renunţe la ei înşişi în favoarea dragostei.
Orice formă suplimentară de respingere este foarte dureroasă pentru ei fiindcă deja se resping singuri. Ei caută, cu orice preţ, să evite respingerea şi-şi doresc să fie iubiţi. Prin acest proces renunţă literalmente la personalitatea lor.
S-ar putea să vă regăsiţi într-una sau mai multe din atitudinile descrise. De obicei, oamenii trec de la una la alta. Prin fiecare din cele patru strategii, intenţia este să ne protejăm de suferinţă. Din nefericire, nu aceasta este soluţia. Soluţia este să se identifice problema şi să te opreşti. Oferă-ţi un răgaz ca să te răcoreşti şi apoi întoarce-te şi discută în continuare. Exersează-te să comunici cu o înţelegere sporită şi cu respect faţă de sexul opus şi vei învăţa treptat să eviţi certurile şi luptele.

DE CE NE CERTAM

Bărbaţii şi femeile se ceartă, de obicei, din cauza banilor, sexului, deciziilor luate, programelor, criteriilor de valoare şi a responsabilităţilor casnice. Aceste discuţii şi negocieri se transformă în certuri dintr-un singur motiv - nu ne simţim iubiţi.
Suferinţele sufleteşti provin din faptul că nu ne simţim iubiţi şi când cineva suferă astfel, îi este greu să iubească.
Deoarece femeile nu au fost pe Marte, le vine greu să intuiască de ce are nevoie un bărbat pentru a face faţă cu succes diferendelor. Ideile, sentimentele şi dorinţele contrare reprezintă o provocare dificilă pentru un bărbat. Cu cât este mai apropiat de o femeie, cu atât îi vine mai greu să facă faţă divergenţelor. El are tendinţa să considere ca pe ceva personal faptul că femeii îi displace ceva făcut de el, considerând că ea nu-l mai place.
Cel mai bine poate înfrunta un bărbat divergenţele şi dezacordurile când este mulţumit afectiv. Când însă este privat de afecţiunea de care are nevoie, trece în defensivă şi iese la iveală faţa lui întunecată: instinctiv a şi ridicat sabia.
La suprafaţă poate părea că discută în legătură cu subiectul respectiv (bani, responsabilităţi etc.) dar adevăratul motiv pentru care a tras sabia este că nu se simte iubit. Când bărbatul se ceartă pentru bani, program, copii sau orice alt subiect, în secret s-ar putea să aibă unul din motivele următoare:

MOTIVELE SECRETE PENTRU CARE SE CEARTĂ BĂRBAŢII

Motivul ascuns pentru care se ceartă bărbatul

1. Nu-mi place când ea se supară pentru cele mai mărunte fleacuri pe care le fac sau nu le fac. Am impresia că sunt criticat, respins şi nu sunt apreciat.
2. Nu-mi place când începe să mi se spună cum ar trebui să procedez. Nu mă simt admirat. Mă simt tratat ca un copil.
3. Nu-mi place când ea mă acuză pe mine pentru nefericirea ei. Nu mă încurajează să fiu cavalerul ei strălucitor.
4. Nu-mi place când ea se plânge de cât de multe face sau că nu se simte apreciată. Atunci am impresia că nu apreciază ce fac pentru ea.

De ce are el nevoie pentru a nu se certa

1. El trebuie să se simtă acceptat aşa cum este, însă are impresia că ea încearcă să-l facă mai bun.
2. El are nevoie să se simtă admirat. în schimb se simte criticat.
3. El are nevoie să se simtă încurajat. Altfel, îi vine să renunțe.
4. El are nevoie să se simtă apreciat, în schimb, se simte acuzat, neacceptat şi neputincios.
Motivul ascuns pentru care se ceartă bărbatul
5. Nu-mi place când ea îşi face griji pentru tot ce ar putea merge rău. Simt că nu are încredere în mine.
6. Nu-mi place când îmi cere să fac ceva sau să vorbesc atunci când vrea ea. Nu mă simt acceptat sau respectat.
7. Nu-mi place când ea se simte jignită de ce-i spun. Mă simt greşit înțeles şi respins parcă nu-mi acordă încrederea.
8. Nu-mi place când îmi pretinde să-i intuiesc gândurile. Nu pot. Mă face să mă simt rău sau necorespunzător.
De ce are el nevoie pentru a nu se certa
5. El are nevoie să simtă că i se acordă încredere şi apreciere pentru aportul lui la securitatea ei. în schimb, se simte responsabil pentru neliniştea ei.
6. El are nevoie să se simtă acceptat aşa cum este. în schimb, se simte controlat sau presat să vorbească şi atunci nu mai are nimic de spus. îi dă impresia că nu o va putea mulțumi niciodată.
7. El are nevoie să simtă că este acceptat şi crezut. în schimb, simte că este respins şi că nu i se iartă nimic.
8. El are nevoie să simtă că este aprobat şi acceptat. în schimb, simte că a ratat.
Satisfacerea fundamentală a afectivității va diminua tendința bărbatului de a se antrena în certuri dureroase. Automat, va fi în stare să asculte şi să vorbească cu mai mult respect, înțelegere şi atenție. în acest fel, disputele, deosebirile de păreri şi nemulțumirile pot fi rezolvate prin discuții, negocieri şi compromis, fără a evolua în certuri violente.
Şi femeile contribuie la certurile violente, dar din alte motive. Aparent, femeia poate părea că discută despre finanțe, responsabilități sau alte subiecte, dar în realitate, ea se opune partenerului din motivele următoare:

MOTIVELE SECRETE PENTRU CARE SE CEARTĂ FEMEILE

Motivul **ascuns pentru care se** ceartă **femeia**
1. Nu-mi place când el minimalizează importanța sentimentelor şi dorințelor mele. Mă simt dată la o parte şi neimportantă.
2. Nu-mi place când uită să facă ce-i cer şi apoi par pisăloagă. Am impresia că-i cerşesc ajutorul.
3. Nu-mi place când el mă acuză că sunt indispusă. Mi se pare că îmi cere să fiu perfectă pentru a fi iubită. Nu sunt perfectă.
4. Nu-mi place când el ridică vocea sau începe să enumere de ce are dreptate. Mă face să mă simt că sunt în culpă şi că lui nu-i pasă de punctul meu de vedere.
5. Nu-mi place atitudinea lui condescendentă, când îi pun întrebări legate de deciziile pe care le avem de luat. Simt că sunt o povară sau că-i consum timpul.

6. Nu-mi place când el nu răspunde la întrebările sau comentariile mele. Mă face să simt că n-aş exista.

De ce are ea nevoie pentru a nu se certa

1. Ea are nevoie să^ se simtă aprobată şi admirată. în schimb, se simte criticată şi ignorată.
2. Ea are nevoie să se simtă respectată şi luată în seamă. în schimb, se simte neglijată, în coada listei lui de priorităţi.
3. Ea are nevoie ca el să înţeleagă de ce este indispusă şi să o asigure că este iubită în continuare nefiind nevoie să fie perfectă, în schimb, se simte în nesiguranţă când încearcă să fie ea însăşi.
4. Ea are nevoie să se simtă înţeleasă şi respectată. în schimb, se simte neluată în seamă, terorizată şi trasă în jos.
5. Ea are nevoie să simtă că lui îi pasă de sentimentele ei şi respectă nevoia ei de a obţine informaţii, în schimb, ea simte că nu este respectată şi apreciată.
6. Ea are nevoie să simtă că lui îi pasă şi că o ascultă, îi dă atenţie, în schimb, simte că este ignorată sau condamnată.

Motivul ascuns pentru care se ceartă femeia

7. Nu-mi place când îmi explică de ce n-ar trebui să mă simt jignită, îngrijorată, furioasă sau altcumva. Mă simt desfiinţată sau nesusţinută.

De ce are ea nevoie pentru a nu se certa

7. Ea are nevoie să simtă că i se dă dreptate şi este înţeleasă. în schimb, se simte lipsită de sprijin şi afecţiune, acumulând resentimente.
8. Nu-mi place când el vrea să **8.** Ea are nevoie să se simtă fiu mai detaşată. Mă face să simt respectată şi admirată, mai ales că este o greşeală sau o slăbi- atunci când îşi împărtăşeşte senti-ciune să ai sentimente. mentele. în schimb, se simte lip-
sită de siguranţă şi de protecţie.

Deşi toate aceste sentimente dureroase şi necesităţi sunt justificate, ele nu sunt înfăţişate sau comunicate direct. în schimb, ele se acumulează şi răbufnesc cu ocazia unei altercaţii. Atunci sunt exprimate uneori direct, dar de obicei sunt evidenţiate prin expresii faciale, atitudini corporale şi ton.

Bărbaţii şi femeile trebuie să-şi înţeleagă sensibilităţile specifice, să coopereze şi nu să se enerveze din cauza lor. Veţi aborda cu adevărat problema dacă încercaţi să comunicaţi cu partenerul într-un mod care îl satisface afectiv. Certurile vor deveni atunci adevărate discuţii necesare rezolvării şi negocierii divergenţelor şi dezacordurilor, dialoguri prin care cei doi se ajută reciproc.

ANATOMIA UNEI ALTERCAŢII

O ceartă violentă are, de obicei, o structură de bază. Poate că o veţi putea identifica în următorul exemplu.

Am făcut cu soţia o plimbare plăcută, în aer liber. După-masă totul părea în regulă, până ce am început să vorbesc despre nişte posibile investiţii. Deodată ea s-a supărat fiindcă aş fi fost dispus să investesc o parte din economiile noastre în nişte acţiuni cu câştig mare. Din punctul meu de vedere făcusem doar o considerare, dar ea înţelegea că plănuiam să acţionez (fără ca măcar să ţin seama de punctul ei de vedere). Ea s-a

supărat că aş putea proceda astfel. Eu m-am supărat pe ea pentru că s-a supărat pe mine şi am început să ne certam.
Am crezut că ea nu aprecia favorabil şansele acțiunilor mele şi contesta oportunitatea lor. Argumentele mele erau alimentate de furia că ea se supărase pe mine. Ea argumenta că acțiunile cu câştig mare sunt prea riscante. Dar, în realitate, era supărată că aveam de gând să investesc fără a analiza părerile ei în privința acestui subiect. In plus, era indispusă că nu-i respectam dreptul de a fi supărată. în cele din 128 urmă am ajuns atât de supărat, încât ea şi-a cerut scuze că m-a înțeles greşit şi că nu a avut încredere, apoi ne-am calmat amândoi. Mai târziu, după ce ne-am împăcat, ea mi-a spus: „De multe ori, când ne certăm, se pare că eu mă supăr dintr-un motiv oarecare şi apoi tu te superi că eu sunt supărată şi atunci trebuie să-mi cer scuze că te-am supărat. Am impresia că lipseşte ceva. Uneori mi-ar plăcea ca şi tu să-mi spui că-ți pare rău că m-ai supărat".
Am înțeles imediat logica punctului ei de vedere. Era nedrept să aştept scuzele ei, mai ales că eu eram cel care o supărasem primul. Această idee a transformat relațiile dintre noi. împărtăşind experiența aceasta în cursul seminariilor, am descoperit că mii de femei se puteau identifica imediat cu experiența soției mele. Este încă o schemă obişnuită a relațiilor femeie-bărbat. Să revedem şablonul:
1. Femeia îşi exprimă nemulțumirea în legătură cu „XYZ".
2. Bărbatul îi explică de ce n-ar trebui să fie supărată în legătură cu „XYZ".
3. Ea simte că nu i se dă dreptate şi devine mai nemulțumită. (Acum este supărată mai mult pentru că a fost desconsiderată decât din motivele „XYZ".)
4. El sesizează dezaprobarea ei şi se supără. O acuză că l-a supărat şi pretinde scuze înainte de a se împăca.
5. Ea îşi cere scuze şi se întreabă ce s-a întâmplat sau se supără şi mai tare şi cearta lor degenerează în conflict.
Având imaginea limpede a anatomiei unei altercații, am fost capabil să rezolv această problemă într-un mod mai echitabil. Amin-tindu-mi că femeile vin de pe Venus, am încercat să nu-mi mai blamez soția pentru propria-mi supărare. Am încercat, în schimb, să înțeleg prin ce-am supărat-o şi să-i arăt că nu-mi este indiferent. Chiar dacă ea mă înțelesese greşit, când se simțea jignită eu trebuia să o fac să înțeleagă că îmi pasă şi că regret. Am învățat mai întâi să o ascult când este supărată şi să încerc realmente să înțeleg de ce este supărată, spunând apoi: „îmi pare rău că te-am supărat când am spus..." Rezultatul a fost imediat. Ne-am certat mult mai puțin.
Uneori însă este foarte greu să-ți ceri scuze. în acele momente respir adânc şi nu spun nimic. încerc să-mi închipui cum se simte ea şi-i descopăr justificarea punctelor de vedere. Atunci îi zic: „îmi pare rău că eşti atât de supărată". Deşi aceasta înseamnă că îmi cer scuze, îi spun ei „îmi pasă" şi pare să ajute *mult.*
Bărbații spun rar ***„îmipare rău"*** fiindcă pe Marte _asta înseamnă că ai făcut ceva rău şi ***îți ceri scuze.***_
în schimb, femeile spun „îmi pare rău" subînțelegând „mă preocupă ceea ce crezi tu". Asta nu înseamnă că-şi cer scuze că au făcut ceva rău. Bărbații care spun „îmi pare rău" pot face minuni învățând să folosească această latură a limbajului venusian. Cel mai simplu mod de a opri o ceartă este să spui „îmi pare rău". Cele mai multe discuții degenerează când bărbatul începe să desființeze sentimentele partenerei şi ea

reacţionează dezaprobându-1. Fiind bărbat, a trebuit să învăţ cum să le recunosc ideile. Soţia mea a învăţat şi ea să-şi exprime sentimentele mai direct, fără să mă dezaprobe. Rezultatul a fost un număr redus de certuri, mai multă afecţiune şi încredere. Fără această experienţă, probabil că am avea şi acum parte de aceleaşi altercaţii.
Cele mai multe discuţii degenerează când bărbatul începe să infirme sentimentele femeii _iar ea reacţionează, dezaprobându-1._
Pentru evitarea discuţiilor neplăcute este important să recunoaştem felul în care bărbatul, inconştient, desfiinţează, iar femeile, tot inconştient, lansează mesaje de dezaprobare.

Cum generează bărbaţii certuri, fără să-şi dea seama

Cel mai banal mod prin care bărbatul generează discuţii este prin considerarea ca nejustificate a sentimentelor şi părerilor femeii. Bărbaţii nu-şi dau seama câtă desconsiderare manifestă.
De exemplu, bărbatul poate bagateliza necazurile unei femei, spunând „A, nu-ţi face griji din asta". Altui bărbat, această expresie i-ar părea prietenoasă. Dar pentru partenera apropiată înseamnă lipsă de sensibilitate şi o lovitură. Cu alt prilej, bărbatul poate încerca să rezolve necazurile femeii, spunându-i „Nu-i chiar aşa mare lucru". Apoi îi oferă o soluţie practică, pretinzându-i să se degajeze şi să se simtă fericită. El nu înţelege că ea se simte anulată şi nesusţinută. Ea nu-i poate aprecia soluţia până ce el nu îi aprobă îndreptăţirea de a fi indispusă.
Un exemplu foarte banal este cel în care bărbatul a făcut ceva prin care a supărat-o pe femeie. Instinctul îl îndeamnă să o facă să se 130 simtă mai bine, explicându-i de ce n-ar trebui să fie supărată. El îi explică plin de încredere că a avut motive perfect întemeiate şi rezonabile pentru ceea ce a făcut. Nici nu-i trece prin cap că atitudinea lui **o** face să simtă că nu are nici un drept să se supere. Când el se justifică, singurul mesaj pe care-l recepţionează ea este că lui nu-i pasă de sentimentele ei.
Ca să-i poată auzi justificările, ea are nevoie mai întâi ca el să-i audă motivele ei întemeiate de supărare. El trebuie să-şi amâne explicaţiile şi să o asculte cu înţelegere. Când el va începe să dea atenţie sentimentelor ei, ea va începe să se simtă susţinută. Această abordare diferită necesită exerciţii, dar poate fi rea lizată. în general, când o femeie îşi exprimă frustrarea, dezamăgirea sau îngrijorarea, fiecare *celulă* din corpul bărbatului reacţionează instinctiv cu o listă de explicaţii şi justificări, destinate bagatelizării sentimentelor ei. Bărbatul nu are niciodată intenţia să înrăutăţească lucrurile. Tendinţa de a bagateliza sentimentele este doar un instinct marţian. Dacă înţelege că reacţiile sale, automat viscerale, sunt, în acest caz, contraproductive, bărbatul poate totuşi să se schimbe. Schimbarea poate fi făcută pe baza unei înţelegeri mai profunde şi având experienţa metodelor care au efect asupra femeilor.

Cum generează femeile certuri, fără să-şi dea seama

Cel mai frecvent mod prin care femeile pot genera altercaţii fără să-şi dea seama este prin neexprimarea directă a sentimentelor. în loc să-şi exprime direct nemulţumirea sau dezamăgirea, o femeie pune întrebări retorice şi transmite (cu sau fără ştiinţă) mesaje de dezaprobare. Chiar dacă uneori nu acesta este mesajul pe care vrea să-l exprime, în general asta aude bărbatul.

Cel mai frecvent mod prin care femeile pot genera altercații fără să-şi dea seama este prin neexprimarea directă a sentimentelor.
De exemplu, dacă bărbatul a întârziat, femeia poate gândi: „Nu-mi place să te aştept atunci când întârzii" sau „Am fost îngrijorată că ți s-a întâmplat ceva". Când el ajunge, în loc să-şi exprime direct sentimentele, ea îi pune o întrebare retorică, de exemplu: „Ce pot să cred când întârzii atât?" sau „De ce n-ai telefonat?"
Desigur că este firesc să întrebi pe cineva „De ce n-ai telefonat?" dacă vrei să afli cauza adevărată. Dar când femeia este supărată, tonul ei indică adesea că nu caută să afle un răspuns, ci subliniază că nu există un adevărat motiv pentru întârziere.
Când bărbatul aude o întrebare cum ar fi „Cum poți să întârzii atât?" sau „De ce n-ai sunat?", el nu-i aude sentimentele, ci dezaprobarea. Simte dorința ei insistentă de a-l ajuta să devină mai responsabil. Se simte atacat şi intră în defensivă. Ea nu are idee câtă durere îi produce prin dezaprobarea exprimată.
Aşa cum femeile au nevoie să le fie respectate sentimentele bărbații au nevoie de aprobare. Cu cât bărbatul iubeşte mai mult o femeie, cu atât are nevoie mai mult de aprobarea ei. La începutul relației lor sau ea îi transmitea mesajul că îl aprobă, sau el avea încredere că îi va câştiga aprobarea. în ambele cazuri, aprobarea este prezentă. Chiar dacă o femeie a fost făcută să sufere de către alți bărbați sau de tatăl ei, ea va transmite aprobarea la începutul unei legături. Ea poate avea impresia că: „el este un om deosebit, nu ca ceilalți pe care i-a cunoscut".
O femeie care-şi retrage aprobarea îl face să sufere mult pe un bărbat. Femeile, în general, nu-şi dau seama când îşi retrag aprobarea. Iar atunci când şi-o retrag au convingerea că o fac în mod justificat. Un motiv al acestei lipse de sensibilitate este că femeile nu-şi dau seama cât de importantă este pentru bărbați aprobarea lor.
O femeie poate, însă, învăța să nu fie de acord cu acțiunile bărbatului şi totuşi să-l aprobe ca om. Pentru ca bărbatul să se simtă iubit, el are nevoie ca ea să-l aprobe, chiar dacă nu este de acord cu comportamentul lui. în general, când o femeie nu este de acord cu comportamentul bărbatului şi ar vrea să-l schimbe, ea îl dezaprobă. Desigur că există momente când ea îl aprobă mai mult sau mai puțin, dar *dezaprobarea* ei este foarte dureroasă pentru bărbat.
Celor mai mulți bărbați le este prea ruşine să admită cât de mult au nevoie de aprobare. Ei pot face mari eforturi pentru a dovedi că nu le pasă. Dar, de ce devin imediat reci, distanți şi defensivi când pierd aprobarea unei femei? Fiindcă îi doare să nu primească ceea ce le este necesar.
Unul dintre motivele pentru care o legătură este atât de reuşită la început este că bărbatul beneficiază încă de aprecierile favorabile ale femeii. El este încă un cavaler în armură strălucitoare. El se bucură de binefacerile aprecierilor ei şi, în consecință, se simte mândru. Dar, imediat ce o dezamăgeşte, el decade din poziția sa. Pierde aprobarea ei. Dintr-o dată, cade în dizgrație.
Bărbatul poate face față dezamăgirii femeii, dar se simte rănit dacă aceasta este exprimată prin dezaprobare sau respingere. De obicei femeia îl chestionează pe bărbat, în legătură cu actele lui, pe un ton dezaprobator. Ea procedează astfel crezând că îi dă o lecție. Nu este aşa. Se crează doar teamă şi resentimente. Şi, treptat, motivația lui scade. A aproba un bărbat presupune să vezi mobilurile bune în spatele faptelor sale.

Chiar dacă el este iresponsabil sau leneş sau lipsit de respect, o femeie, dacă îl iubeşte, va recunoaşte părţile lui bune.
^ aproba înseamnă să găseşti intenţia afectuoasă sau bunătatea în spatele comportării aparente.
A trata un bărbat ca şi cum nu are nici o bună intenţie în spatele faptelor sale înseamnă să-i refuzi aprobarea care i-a fost acordată la începutul legăturii. Femeile trebuie să-şi aducă aminte că-l pot aprecia şi dacă nu sunt de acord cu el.
Două aspecte critice din care rezultă certuri:
1. *Bărbatul* simte că femeia îi dezaprobă punctul lui de vedere.
2. Femeia dezaprobă felul în care el îi vorbeşte.

Când **are bărbatul mai multă nevoie de aprobarea femeii**

Cele mai multe certuri nu se produc fiindcă cei doi nu sunt de acord, ci fiindcă bărbatul are impresia că femeia dezaprobă punctul lui de vedere sau fiindcă femeia dezaprobă felul în care el îi vorbeşte. Ea îl dezaprobă adesea fiindcă el nu-i vorbeşte mai afectuos. Dacă bărbaţii şi femeile învaţă să se aprobe, să-şi confirme încrederea unul în altul, nu mai au nevoie să se certe. îşi pot rezolva divergenţele prin discuţii şi negocieri.
Dacă bărbatul comite o greşeală sau uită să se achite de o obligaţie, femeia nu înţelege cât de afectat se simte el. Atunci are mai multă nevoie de dragostea ei. Faptul că îi refuză aprobarea în acest moment este extrem de dureros pentru el. Se poate ca ea să nici nu-şi dea seama ce face. Ea crede, poate, doar că se simte dezamăgită, dar el simte dezaprobarea ei.
Căile prin care femeile transmit, fără să ştie, dezaprobarea, sunt ochii şi tonul. Cuvintele folosite pot fi afectuoase, dar privirea şi tonul îl pot răni pe bărbat. Reacţia lui de apărare este să-i demonstreze că nu are dreptate. Justificându-se pe sine, el o dezaprobă.
Bărbaţii sunt cel mai dispuşi să se certe când __au făcut o greşeală sau au supărat-o pe femeia iubită._
Dacă a dezamăgit-o, bărbatul va voi să-i explice de ce n-ar trebui să fie supărată. El crede că argumentele lui o vor face să se simtă mai bine. Ceea ce nu ştie este că femeia are nevoie cel mai mult să se simtă ascultată şi aprobată, atunci când e supărată.

CUM SE POT EXPRIMA DIVERGENŢELE FÂRÂ A AJUNGE LA CEARTĂ

în lipsa unor modele comportamentale sănătoase, poate fi foarte dificilă exprimarea divergenţelor şi dezacordurilor. Cei mai mulţi părinţi nu discutau deloc sau, dacă o făceau, discuţia degenera repede în ceartă. Schema următoare arată cum bărbaţii şi femeile **generează** inconştient certuri; totodată sunt sugerate alternative nedăunătoare. **în** fiecare din categoriile enumerate mai jos, eu sugerez mai **întâi o** întrebare retorică

pe care o poate pune femeia şi apoi arăt cum **poate** interpreta bărbatul această întrebare. Pe urmă, arăt cum putea **încerca** bărbatul să se justifice şi cum se poate simţi dezaprobată o **femeie de** ceea ce aude. **în** fine, sugerez cum pot bărbaţii şi femeile **să-şi** manifeste solicitudinea şi să evite certurile.

ANATOMIA UNEI ALTERCAŢII

1. Când bărbatul vine târziu acasă

întrebarea retorică

Când el ajunge târziu, ea-i spune: „Cum poţi să vii aşa de târziu?" sau „De ce nu mi-ai telefonat?" sau „Ce să mai cred?"

Mesajul auzit de el

El aude: „Nu ai nici un moti real ca să întârzii atât! Eşti **ire** ponsabil. Eu n-aş întârzia nicic dată. Sunt mai bună ca tine".

Ce explicaţii dă el

Când ea este supărată din cauza întârzierii, el se justifică: „Traficul pe pod era aglomerat" sau „Viaţa nu este mereu aşa cum ţi-o doreşti" sau „Nu poţi să-mi pretinzi să ajung mereu la timp".

Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare

Ea ar putea spune: „Nu-mi place deloc când întârzii. Mă supără. Mi-ar plăcea ca data viitoare când întârzii să mă suni"

Mesajul auzit de ea

Ea înţelege: „N-ar trebui să **te** superi, fiindcă există motive adevărate şi întemeiate de a întârzia. Oricum, munca mea **este** mai importantă ca tine şi tu eşti atât de pretenţioasă!"

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „Am întârzi îmi pare rău că te-am supărat" Cel mai important este să ascultaţi fără să daţi prea multe explicaţii, încercaţi să înţelegeţi şi să recunoaşteţi nevoia ei de afecţiune.

2. Când bărbatul uită să facă ceva

întrebarea retorică

Când el uită să facă ceva, ea spune: „Cum ai putut să uiţi?" sau „Când o să ţii minte ceva?" sau „Cum să pot avea încredere în tine?" 134

Mesajul auzit de el

El aude: „Nu există un motiv justificat ca să uiţi. Eşti prost şi nu se poate avea încredere în tine. Eu dau aşa mult în relaţia dintre noi!"

Ce explicaţii dă el

gl se justifică astfel: „Am fost foarte ocupat şi am uitat efectiv".

Cum ar putea femeia să nu pară **atât de dezaprobatoare**

Dacă este supărată, ea îi poate spune: „Nu-mi place când uiţi". Ea ar mai putea adopta şi altă metodă eficace, nepomenind că el a uitat ceva şi cerându-i din nou să facă ceea ce a uitat. Ea poate să-i spună: „Mi-ar fi plăcut dacă tu ai fi..." (El va şti că a uitat ceva.)

Mesajul auzit de ea

Ea aude: „N-ar trebui să te superi atâta pentru asemenea fleacuri. Eşti prea pretenţioasă şi reacţia ta este iraţională. încearcă să fii mai realistă. Trăieşti într-o lume a imaginaţiei."

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate
El ar putea spune: „Am uitat... Te-ai supărat pe mine?" Apoi o lasă să vorbească fără să-i spună că n-are dreptate. Vorbind, ea va înțelege că este ascultată şi va aprecia foarte curând atitudinea lui.
3. Când el revine din izolare
întrebarea retorică
Când el revine din vizuină, ea-i spune: „Cum poți să fii atât de insensibil şi rece?" sau „Cum ai vrea să reacționez?" sau „Cum să înțeleg ce-i în capul tău?"
Ce explicații dă el
El îi explică: „Aveam nevoie să fiu singur un timp, n-a durat decât două zile. Ce mare lucru?" sau „Nu ți-am făcut nimic. De ce te-ai supărat aşa?"
Mesajul auzit de el
El aude: „Nu există un motiv real pentru care să te fereşti de mine. Eşti rău şi lipsit de afecțiune. Nu eşti omul potrivit pentru mine. M-ai făcut să sufăr mai mult decât te-am făcut eu vreodată".
Mesajul auzit de ea
Ea aude: „N-ar trebui să te simți lezată sau abandonată şi, dacă o faci, nu am înțelegere pentru tine. Eşti prea pretențioasă şi autoritară. Voi face întotdeauna ceea ce vreau, nu-mi pasă de sentimentele tale".
Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare
Dacă este supărată, ea i-ar putea spune: „Ştiu că ai uneori nevoie de izolare, dar tot mă doare când te retragi. Nu spun că faci rău, dar pentru mine este important ca tu să înțelegi prin ce trec eu".
Cum ar putea bărbatul să-i **dea mai multă dreptate**
El ar putea spune: „înțeleg **că te** doare când mă retrag. Trebuie **să** fie foarte dureros pentru tine. Hai să vorbim despre asta." (Dacă ea se simte ascultată, îi este mai uşor să accepte nevoia lui de a se izola din când în când.)
4. Când bărbatul o dezamăgeşte
întrebarea retorică
Când el o dezamăgeşte, ea îi spune: „Cum ai putut face asta?" sau „De ce nu poți face ceea ce spui că vrei să faci?" sau „Când o să te înveți odată?"
Explicația dată de el
Dacă ea este dezamăgită, el îi spune: „Ei, data viitoare o să fie mai bine" sau „Nu-i aşa de grav" sau „Dar n-am ştiut ce voiai".
Cum ar putea femeia să nu pară atât de dezaprobatoare
Dacă este supărată, ea ar putea spune: „Nu-mi place să fiu dezamăgită. Am crezut că o să mă suni. E-n regulă, dar vreau să ştii şi tu cum este când..."
Mesajul auzit de bărbat
El aude: „Nu ai motiv să mă dezamăgeşti. Eşti un idiot. **Nu** poți face nimic ca lumea. Nu **pot** fi fericită dacă nu te schimbi!"
Mesajul auzit de ea
Ea aude: „Dacă te superi, **este** vina ta. Trebuie să fii **mai** flexibilă. N-ar trebui să te superi şi nu am înțelegere pentru tine".
Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „Am înțeles că te-am dezamăgit. Hai să vorbim despre asta... ***Cum te simți?"*** Iarăşi ea trebuie lăsată să vorbească. Dați-i o şansă să fie ascultată şi se va simți mai bine. După un timp, spuneți-i: „Ce-ți trebuie ca să simți că te ajut?" sau „Cum pot să te ajut?

5. Când bărbatul nu ține seama de sentimentele ei şi o face să sufere

întrebarea retorică

Ea spune: „Cum poți să spui aşa ceva?" sau „Cum pod să te porți aşa cu mine?" sau „Iți pasă mai puțin de mine?" sau „Aşa îți fac
eu?"

Explicația dată de el

La supărarea ei, el se justifică: „Uite, n-am vrut asta", sau „Eu te ascult, chiar şi acum fac asta" sau „Nu întotdeauna te ignor" sau „Nu râd de tine".

Cum ar putea femeia să-şi atenueze aerul dezaprobator

Ea ar spune: „Nu-mi place felul cum îmi vorbeşti. Te rog să încetezi" sau „Eşti grosolan şi nu-mi place asta" sau „Nu în felul acesta am vrut să discutăm. Hai să o luăm de la capăt" sau „Nu merit să fiu tratată astfel. Hai să facem o pauză" sau „Te rog să nu mă întrerupi" sau „Te rog să asculți ce am de spus" (Bărbatul reacționează cel mai bine la afirmații scurte şi directe. Predicile şi întrebările sunt dăunătoare.)

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Eşti rău şi tiranic. Eu sunt mult mai afectuoasă. Nu te voi ierta niciodată pentru asta. Ar trebui să fii pedepsit şi exclus. Este doar vina ta."

Mesajul auzit de femeie

Ea aude: „Nu ai dreptul să fii supărată. Nu are nici un sens. Eşti prea sensibilă, este ceva în neregulă cu tine. Eşti o povară".

Cum ar putea bărbatul să-i dea mai multă dreptate

El ar putea spune: „îmi pare rău, nu trebuia să te tratez astfel!" Respirați adânc şi ascultați-i răspunsul. S-ar putea ca ea să continue cu ceva ca, de exemplu: „Nu mă asculți niciodată". Când face o pauză, spuneți-i: „Ai dreptate. Uneori nu sunt atent. îmi pare rău, nu meriți să fii tratată astfel... Hai s-o luăm de la capăt. De data asta va fi mai bine". A relua o discuție este un mod excelent de a o opri să se agraveze. Dacă ea nu vrea să o ia de la început, nu o faceți să se simtă vinovată din cauza asta. Țineți minte că, dacă-i dați dreptul să fie supărată, va fi mai tolerantă.

6. Când bărbatul se grăbeşte, iar femeii nu-i place asta

întrebare retorică

Ea se plânge: „De ce ne grăbim mereu? De ce trebuie să alergi mereu?"

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Nu ai nici un motiv pentru graba asta! Niciodată nu mă faci să mă simt bine. Nimic nu te poate schimba. Eşti incompetent şi e clar că nu-ți pasă **de** mine."

Explicația bărbatului

El spune: „Nu-i chiar aşa cum spui" sau „Aşa a fost mereu" sau „Nu-ți face atâtea griji, o să fie bine".

Cum ar putea femeia să-şi atenueze aerul dezaprobator

Ea ar putea spune: „Este în regulă chiar dacă ne grăbim şi mie nu-mi place. Se pare că noi ne grăbim mereu" sau „îmi place când nu ne grăbim şi mă supără că uneori trebuie

să ne zorim, pur şi simplu nu-mi place. Nu vrei ca data viitoare să plecăm cu zece minute mai devreme?"

Mesajul auzit de femeie

Ea aude: „Nu ai nici un drept **să** te plângi. Ar trebui să fii recunoscătoare pentru ceea ce ai, nu să fii aşa de cârcotaşă. Nu ai nici un motiv să te plângi, îi indispui pe toți".

Cum ar putea bărbatul să-i respecte mai mult părerile

El poate spune: „Nici mie nu-mi place. Mi-ar plăcea să putem merge mai încet. Parcă suntem nebuni". în acest exemplu, el s**-a** raportat la sentimentele ei. Chiar dacă ar cam vrea să se grăbească, el poate să o ajute într-un moment de frustrare, exprimân-du-şi înțelegerea sinceră față de supărarea ei.

7. Când femeia se simte discuții

întrebarea retorică

Când femeia simte că nu este susținută sau că sentimentele ei nu sunt aprobate, spune: „De ce ai spus asta?" sau „De ce trebuie să-mi vorbeşti aşa?" sau „Nu-ți pasă deloc de ce spun eu?" sau „Cum să spui aşa ceva?" **desconsiderată în timpul unei**

Mesajul auzit de bărbat

El aude: „Nu există nici un motiv ca să mă tratezi astfel. De ce nu mă iubeşti? Nu-ți pasă. îți dau atât de mult şi nu-mi dai înapoi nimic!"

Ce explicații dă el

El îi explică: „Nu ai dreptate" sau „Dar nu asta am spus" sau „Am mai auzit asta".

Cum ar putea femeia să-şi atenueze aerul dezaprobator

Ea ar putea spune: „Nu-mi place ce spui. Parcă m-ai condamna. Nu merit asta. Te rog să mă înțelegi" sau „Am avut o zi grea. Ştiu că nu-i vina ta şi am nevoie să înțelegi cum mă simt. E-n regulă?" Sau, ea poate doar să treacă peste comentariile lui şi să-i ceară ceea ce vrea: „Sunt într-o dispoziție aşa de proastă, n-ai vrea să mă asculți puțin? Mă va ajuta să mă simt mult mai bine". (Bărbații au nevoie de o mulțime de încurajări pentru a asculta.)

Mesajul receptat de femeie

Ea aude: „Nu ai nici un drept să fii supărată. Eşti irațională şi zăpăcită. Eu ştiu ce se cuvine, dar tu, nu. Tu stârneşti aceste discuții, nu eu".

Cum ar putea bărbatul să-i respecte părerile

El ar putea spune: „îmi pare rău că te deranjează. Ce ți s-a părut că am spus?" Dându-i ocazia să reproducă ce a auzit, el poate spune din nou: „îmi pare rău. înțeleg de ce nu ți-a plăcut" Apoi se opreşte. Acum este momentul să o asculte. Rezistați tentației de a-i explica faptul că nu v-a înțeles. O dată ce s-a produs rana, pentru vindecare este nevoie ca durerea să fie auzită. Explicațiile sunt de folos numai după ce rana a fost vindecată prin aprobare şi înțelegere atentă.

OFERIȚI SPRIJIN ÎN MOMENTELE DIFICILE

Orice legătură trece prin momente dificile. Acestea pot rezulta din diverse motive cum ar fi pierderea slujbei, un deces, boli sau prea puțină odihnă. în asemenea momente grele, cel mai important lucru este să încerci să comunici într-o manieră iubitoare, aprobatoare şi validantă. în plus, trebuie să înțelegem şi să acceptăm că nici noi, nici

partenerii noştri nu pot fi totdeauna perfecţi. învăţând să comunici cu partenerul în cazul micilor probleme, devine mai uşor să faci faţă încercărilor mai grele care se pot ivi.
în fiecare din exemplele de mai sus, am pus femeia în situaţia de a fi supărată din cauză că bărbatul a făcut sau n-a făcut ceva. Desigur că şi bărbaţii se pot supăra şi fiecare din cazurile sugerate mai sus se aplică în egală măsură ambelor sexe.
Ar fi un exerciţiu util să vă întrebaţi partenera cum ar reacţiona la exemplele prezentate.
Dedicaţi puţin timp, atunci când nu sunteţi supăraţi pe parteneră, pentru a descoperi ce expresii au cel mai bun efect asupra ei şi împărtăşiţi-i la care din ele reacţionaţi cel mai bine.
Adoptarea câtorva „declaraţii convenite în prealabil" poate avea o eficienţă imensă în neutralizarea tensiunilor, atunci când apar conflicte.
Amintiţi-vă însă că, indiferent cât de corect vă alegeţi cuvintele sentimentul aflat în spatele acestora este ceea ce contează cel mai mult. Chiar dacă folosiţi exact expresiile enumerate mai sus, dacă celălalt nu simte dragoste, aprobare şi respect, tensiunea va continua să crească. Aşa cum am mai spus, uneori cea mai bună metodă pentru a evita un conflict este să sesizezi când acesta se apropie şi să te retragi un timp. Ia-ţi un răgaz în care să-ţi găseşti echilibrul, astfel încât să poţi reveni cu mai multă înţelegere, toleranţă şi respect.
La început, aceste schimbări pot părea stânjenitoare sau pot chiar să dea impresia manipulării celuilalt. Mulţi trăiesc cu ideia că dragostea înseamnă să „spui ceea ce este". Această abordare excesiv de directă nu ţine seama de sentimentele celuilalt. Poţi fi cinstit şi deschis în privinţa sentimentelor şi totuşi să le exprimi într-un fel care nu ofensează şi nu doare. Punând în practică ideile sugerate mai sus, vă veţi putea extinde şi exersa capacitatea de a comunica într-un mod mai atent faţă de celălalt şi mai încrezător. După un timp, va merge de la sine.
Dacă partenerul încearcă să aplice una din sugestiile de mai sus, ţineţi seama că acestea ***încearcă*** să fie încurajatoare. La început, exprimarea lor ***poate părea*** nu numai nefirească, ci chiar nesinceră. Nu este posibil să schimbi în câteva săptămâni obişnuinţe de o viaţă. Fiţi atenţi să apreciaţi fiecare pas făcut; altminteri, celălalt va renunţa curând.

EVITAREA CERTURILOR PRINTR-O COMUNICARE AFECTUOASĂ

Putem evita altercaţiile cu încărcătură afectivă şi disputele dacă reuşim să înţelegem de ce are nevoie partenerul şi ne amintim să-i facem plăcere. Cazul următor ilustrează cum poate fi evitată o ceartă dacă femeia îşi exprimă sentimentele iar bărbatul recunoaşte îndreptăţirea acestora. *
Mi-aduc aminte o plecare în vacanţă cu soţia mea. Plecând cu maşina pentru a ne relaxa, în sfârşit, după o săptămână agitată, mă aşteptam ca Bonnie să fie mulţumită că aveam o astfel de vacanţă. în schimb, ea a oftat adânc şi a spus:
—Am impresia că viaţa mea este o tortură lungă şi lentă.
Eu am tăcut, am respirat adânc şi apoi am răspuns:
—înţeleg ce vrei să spui, şi eu simt că ăştia îmi storc şi ultimul strop din vlagă.

Spunând acestea, am făcut un gest care imita storsul unei cârpe.
Bonnie a încuviinţat din cap şi, spre uimirea mea, a zâmbit şi apoi a schimbat subiectul. A început să vorbească despre cât de entuziasmată era de excursie. Cu şase ani în urmă, lucrurile s-ar fi petrecut altfel. Am fi ajuns la o ceartă şi aş fi acuzat-o pe nedrept din cauza asta. M-aş fi supărat pe ea că a spus că viaţa ei e o tortură. Aş fi luat-o ca pe ceva personal şi aş fi simţit că se plânge de mine. Aş fi început să mă apăr, explicându-i că viaţa noastră nu este un chin şi că ar trebui să fie recunoscătoare că plecăm într-o vacanţă aşa frumoasă. Apoi ne-am fi certat şi am fi avut parte de un concediu interminabil şi chinuit. Toate acestea s-ar fi întâmplat fiindcă nu i-aş fi înţeles şi respectat sentimentele.
De data aceasta, am înţeles că, îşi exprima doar un sentiment trecător. Nu era o declaraţie în legătură cu mine. înţelegând aceasta, n-am intrat în defensivă. Prin comentariul meu, ea şi-a simţit sentimentele pe deplin împărtăşite. Ca reacţie, a fost foarte tolerantă cu mine şi i-am simţit dragostea, acceptarea şi aprobarea. Deoarece am învăţat să-i respect sentimentele, ea a putut primi afecţiunea la care avea dreptul. Am evitat cearta.

CAPITOLUL 10

CUM SĂ MARCĂM PUNCTE ÎN OCHII PARTENERULUI

Bărbatul crede că creşte în ochii femeii dacă face un lucru mare pentru ea, de exemplu să-i cumpere o maşină nouă sau s-o ia într-o călătorie. El crede că obţine un punctaj mai mic dacă face un lucru mai mărunt, cum ar fi să-i deschidă uşa când intră în maşină, să-i cumpere o floare sau să o îmbrăţişeze. Pe baza acestui punctaj, el îşi închipuie că o va satisface cel mai bine dacă-şi foloseşte timpul, şi energia pentru a face lucruri mari, pentru ea. Această metodă nu este însă eficace, deoarece femeile ţin altfel punctajul. Atunci când femeia ţine un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, fiecare înseamnă un punct; fiecare dar are o valoare egală. Nu contează mărimea darului; primeşte un punct. Bărbatul crede însă că va marca un punct pentru un dar mărunt şi treizeci pentru unul mare. Neînţelegând că femeile socotesc altfel punctajul, el îşi concentrează firesc energia asupra unuia sau două daruri mari.
Atunci când femeia ţine un răboj, nu contează cât de mare sau mic este un gest afectuos, fiecare înseamnă un punct; fiecare dar are o valoare egală.
Bărbatul nu înţelege că pentru femeie gesturile mărunte sunt la fel de importante ca cele mari. Cu alte cuvinte, pentru femeie un trandafir înseamnă tot atâtea puncte cât plata la timp a chiriei. Neînţelegând această diferenţă fundamentală în modul de marcare a punctajului, bărbaţii şi femeile sunt în permanenţă frustraţi şi dezamăgiţi în relaţiile dintre ei.
Cazul următor este ilustrativ: La o şedinţă, Pam a spus: „Fac prea multe pentru Chuck şi el mă ignoră. Nu-i pasă decât de munca lui."
Chuck a răspuns: „Dar din munca mea plătim casa noastră frumoasă şi ne permitem să călătorim. Ea ar trebui să fie mulţumită".
Pam a replicat: „Nu-mi pasă de casă şi de vacanţe dacă nu ne iubim unul pe altul. Am nevoie de mai mult din partea ta."

Chuck a răspuns: „O spui de parcă tu ai da mult mai mult."
Pam a spus: „Aşa şi este. Mereu fac ceva pentru tine. Eu spăl, pregătesc masa, curăţ, fac totul. Tu faci un singur lucru, mergi la 142 slujbă, pentru a avea din ce ne achita cheltuielile. Şi apoi îmi pretinzi sâ fac eu tot restul."
Chuck este un doctor prosper. Ca la majoritatea profesioniştilor, munca lui înseamnă consum de timp, dar este foarte profitabilă. Nu putea înțelege de ce soția lui era atât de nemulțumită. El îi asigura o existență îmbelşugată şi plăcută pentru familie, dar când venea acasă **işi** găsea soția nemulțumită.
în concepția lui Chuck, cu cât câştiga mai mulți bani din munca lui, cu atât trebuia să facă mai puțin acasă pentru a-şi mulțumi soția. El considera că prin venitul constant de la sfârşitul lunii marca cel puțin treizeci de puncte. După ce şi-a deschis un cabinet propriu şi **şi**-a dublat venitul, a presupus că marchează şaizeci de puncte pe lună. Nu avea idee că Pam îi acorda doar un punct pe lună pentru acei bani, indiferent de sumă.
Chuck nu a realizat că, din punctul de vedere al Pamelei, cu cât câştiga mai mult, cu atât primea ea mai puțin. Noul cabinet cerea mai mult timp şi energie. Pentru a nu rămâne în urmă, ea a început să pună şi mai mult efort în organizarea vieții lor personale şi a legăturilor dintre ei. Dând mai mult, ea avea impresia că marchează vreo şaizeci de puncte pe lună față de unul singur obținut de el. Aceasta o făcea să fie mai nefericită şi plină de resentimente. Pam considera că acum dă mult mai mult şi primeşte mai puțin. Din punctul de vedere al lui Chuck, el dădea mai mult (şaizeci de puncte) şi trebuia să primească mai mult de la soția lui. în mintea lui, erau chit. Era mulțumit de relațiile dintre ei, cu o excepție - ea nu era fericită. O acuza că pretinde prea mult. în mintea lui, venitul mai mare compensa ceea ce dădea ea. Această atitudine o enerva şi mai mult pe Pamela.
După ce au ascultat înregistrarea cursului meu despre relațiile în cadrul cuplului, atât Pamela cât şi Chuck au reuşit să renunțe la acuzațiile lor şi să-şi rezolve problema cu afecțiune. O relație care se îndreaptă către divorț a fost corectată.
Chuck a învățat că lucrurile mărunte făcute pentru soția sa erau foarte importante. A fost uimit de cât de repede se schimbau lucrurile după ce a început să-i dedice mai mult timp şi energie soției. A început să sesizeze că pentru o femeie, gesturile mici sunt la fel de importante ca cele mari. A înțeles de ce prin munca lui marca numai un punct. într-adevăr, Pam avea motive întemeiate să fie nefericită. Avea cu adevărat nevoie de energia, eforturile şi atenția lui Chuck mai mult decât de nivelul de viață ridicat. Chuck a descoperit că, dacă cheltuieşte mai puțină energie pentru a câştiga bani şi mai multă în sensul potrivit, soția sa va fi mult mai fericită. El a recunoscut că lucrase peste program în speranța de a o face mulțumită. înțelegând cum ținea ea scorul, el putea veni acasă acum plin de încredere, fiindcă ştia cum să o facă fericită.

LUCRURILE MĂRUNTE ÎNSEAMNĂ MULT

Există multe feluri prin care bărbatul poate marca puncte fără **a** trebui să facă cine ştie ce efort. Este doar o problemă de redirecțic nare a energiei şi a atenției pe care oricum le consumă. Cei mai mulți bărbați cunosc deja multe din aceste lucruri, dar nu-şi bat capul cu ele fiincă nu realizează cât de importante sunt pentru femei gesturile mărunte.

Bărbatul crede sincer că lucrurile mici pe care le face pentru ea sunt neînsemnate în comparație cu cele mari. Unii bărbați încep prin **a** face gesturi mărunte dar, după ce procedează astfel de câteva ori, se opresc. Dintr-un instinct misterios, ei încep să-şi concentreze energia asupra unei fapte importante. Ei neglijează toate acele mărunțişuri necesare unei femei pentru a se simți bine într-o relație. Pentru ca să satisfacă o femeie, bărbatul trebuie să înțeleagă de ce are ea nevoie pentru a se simți iubită şi susținută.
Felul în care acordă femeile punctajul nu este determinat de o preferință, ci de o nevoie reală a lor. Femeile au nevoie de numeroase dovezi de afecțiune pentru a se simți iubite. Una sau două dovezi de afecțiune, oricât de importante, nu le vor putea satisface.
Pentru un bărbat, aceasta poate fi extrem de greu de înțeles. Să ne imaginăm că femeia are un rezervor al afecțiunii similar cu rezervorul de benzină al unei maşini. Trebuie umplut mereu şi mereu. Secretul pentru a reuşi să umpli rezervorul de afecțiune al femeii este să faci des mici gesturi (marcând multe puncte). Femeia se simte iubită când rezervorul ei este plin. Atunci este în stare să răspundă cu mai multă dragoste, încredere, acceptare, apreciere, admirație, aprobare şi încurajare. Dar pentru a atinge acest nivel, este nevoie de o mulțime de lucruri mărunte. Urmează o listă cu 101 mijloace prin care un bărbat poate alimenta rezervorul de afecțiune al partenerei.

101 MIJLOACE DE A MARCA PUNCTE ÎN OCHII UNEI FEMEI

1. La venirea acasă, înainte de a face altceva, mergeți şi îmbrățişați-o.
2. Puneți-i întrebări concrete despre ce a făcut, dovedind că-i cunoaşteți planurile. (De exemplu: „Ce-ai făcut la doctor?")
3. Ascultați şi puneți întrebări.
4. Rezistați tentației de a-i rezolva problemele; în schimb, participați la ele.
5. Oferiți-i douăzeci de minute de atenție reală (nu citiți ziarul, nu vă lăsați distras de nimic în acest timp).
6. Oferiți-i flori atât la ocazii, cât şi ca o surpriză.
7. Stabiliți cu câteva zile înainte o ieşire în oraş şi întrebați-o unde vrea să meargă.
8. Dacă pare obosită sau ocupată, oferiți-vă să pregătiți masa.
9. Faceți-i complimente pentru cum arată.
10. Dați-i dreptate când este indispusă.
11. Oferiți-vă să o ajutați când este obosită.
12. Lăsați-vă o rezervă de timp când călătoriți, pentru a nu trebui să vă grăbiți.
13. Dacă urmează să veniți mai târziu, dați-i un telefon ca să o anunțați.
14. Dacă vă cere sprijinul, spuneți-i da sau nu, fără a o face să se simtă prost că vi l-a cerut.
15. De câte ori sentimentele ei au fost atinse, acordați-i înțelegere şi spuneți-i: „îmi pare rău că suferi". Apoi tăceți; lăsați-o să-şi dea seama că-i înțelegeți durerea. Nu-i oferiți soluții şi nici nu-i explicați că nu suferă din vina dumneavoastră.
16. De câte ori simțiți nevoia să vă izolați, spuneți-i că veți reveni sau că aveți nevoie de un timp pentru a vă organiza gândurile.

17. Când v-ați liniştit şi ați revenit, vorbiți despre ceea ce vă preocupă într-un fel respectuos, lipsit de acuzații, astfel încât ea să nu se îngrijoreze prea tare.
18. Oferiți-vă iarna să faceți focul.
19. Când vă vorbeşte, lăsați ziarul din mână sau stingeți televizorul şi acordați-i întreaga atenție.
20. Dacă ea spală vasele de obicei, oferiți-vă din când în când să o ajutați, mai ales când a avut o zi mai obositoare.
21. Observați când este indispusă sau obosită şi întrebați-o ce are de făcut. Apoi oferiți-vă să o ajutați, preluând câteva din sarcinile ei.
22. Când ieşiți, întrebați-o dacă vrea să-i cumpărați ceva şi nu uitați să faceți ce v-a rugat.
23. Anunțați-o când vreți să vă culcați sau să plecați de acasă.
24. îmbrățişați-o de patru ori pe zi.

Imbrățişați-o de patru ori pe zi.

25. Sunați-o de la serviciu pentru a o întreba cum se simte, sau a-i comunica o veste deosebită sau a-i spune „te iubesc".
26. Spuneți-i „te iubesc" de cel puțin câteva ori pe zi.
27. Faceți patul şi aranjați dormitorul.
28. Dacă vă spală ciorapii, întoarceți-i pe față ca să nu fie ea nevoită să o facă.
29. Observați când s-a umplut găleata de gunoi şi oferiți-vă să o goliți.
30. Când plecați din oraş sunați-o pentru a-i spune că ați ajuns cu
bine şi a-i comunica la ce telefon vă poate suna.
31. Spălați-i maşina.
32. Spălați-vă maşina şi curățați-o înăuntru înainte de a ieşi cu ea în oraş.
33. Spălați-vă înainte de actul sexual şi folosiți parfum dacă ei îi place.
34. Țineți-i partea dacă este supărată pe cineva.
35. Oferiți-vă să-i faceți masaj pe spate, la ceafă sau la picioare.
36. Propuneți-vă din când în când să o mângâiați şi să fiți afectuos fără legătură cu relațiile sexuale.
37. Fiți răbdător când ea vă împărtăşeşte ceva. Nu vă uitați la ceas.
38. Nu schimbați canalele de la telecomandă când şi ea se uită la televizor.
39. Manifestați-vă afecțiunea în public.
40. Dacă vă țineți de mână, nu vă lăsați brațul inert.
41. Aflați care sunt băuturile ei favorite, astfel încât să-i puteți oferi să aleagă dintre cele care ştiți deja că-i plac.
42. Propuneți câteva restaurante când vreți să ieşiți; nu lăsați povara alegerii pe seama ei.
43. Luați abonamente la teatru, concerte, operă, balet sau alte spectacole care îi plac ***ei.***
44. Creați ocazii pentru care vă puteți îmbrăca amândoi elegant.
45. Fiți înțelegător dacă ea întârzie sau se decide să-şi schimbe toaleta.
46. Acordați-i mai multă atenție decât celorlalți în public.
47. Făceți-o să se simtă mai importantă decât copiii. Lăsați-i pe copii să vadă că-i acordați atenție în primul rând ei.
48. Făceți-i mici cadouri, o cutie de bomboane sau un parfum.

49. Cumpăraţi-i haine (luaţi o fotografie şi măsurile ei la magazin şi lăsaţi-o pe vânzătoare să vă ajute să alegeţi.)
50. Făceţi-i fotografii la ocazii deosebite.
51. Faceţi mici excursii romantice.
52. Lăsaţi-o să vadă că purtaţi o poză a ei în portofel şi că schimbaţi această poză din când în când.
53. Când staţi la hotel, cereţi să vi se pregătească ceva deosebit (să vă pună în cameră o sticlă de şampanie sau flori).
54. Scrieţi-i un bilet sau marcaţi ocaziile deosebite - aniversări, zile de naştere.
55. Oferiţi-vă să conduceţi maşina în călătorii lungi.
56. Conduceţi încet şi prudent, respectând preferinţele ei. în definitiv, ea stă fără apărare, pe scaunul din faţă.
57. Observaţi cum se simte şi remarcaţi: „Azi pari veselă" sau „Pari obosită" şi apoi puneţi-i o întrebare, de exemplu: „Cum ţi-a mers azi?"
58. Când plecaţi undeva, studiaţi dinainte drumul, astfel ca ea să nu se simtă responsabilă cu orientarea în teren.
59. Invitaţi-o la dans sau luaţi lecţii de dans împreună.
60. Făceţi-i o surpriză cu un bilet de dragoste sau o poezie.
61. Purtaţi-vă cu ea ca la începutul legăturii.
62. Oferiţi-vă să reparaţi ceva prin casă. Spuneţi: „Ce mai trebuie reparat pe aici? Am puţin timp liber". Nu vă angajaţi la mai mult decât puteţi face.
63. Oferiţi-vă să-i ascuţiţi cuţitele de bucătărie.
64. Cumpăraţi un adeziv bun pentru a repara ceea se s-a stricat prin casă.
65. Schimbaţi becurile care se ard.
66. Ajutaţi la reciclarea deşeurilor menajere.
67. Citiţi-i cu glas tare sau decupaţi fragmente din ziar care ar interesa-o.
68. Notaţi atent toate mesajele telefonice pentru ea.
69. Lăsaţi pardoseala camerei de baie curată şi uscată după duş.
70. Deschideţi-i uşa când iese.
71. Oferiţi-vă să-i duceţi sacoşa.
72. Oferiţi-vă să-i duceţi pachetele grele.
73. în călătorii, căraţi bagajele şi aveţi grijă de încărcarea lor în maşină.
74. Dacă ea spală vasele, oferiţi-vă să curăţaţi oalele sau să faceţi altă treabă dificilă.
75. Scrieţi o listă cu ce este de reparat şi lăsaţi-o în bucătărie. Când aveţi ceva timp, faceţi ceva de pe această listă. Nu lăsaţi ca lista să ajungă prea lungă.
76. Făceţi-i complimente pentru felul în care a pregătit masa.
77. Când o ascultaţi, priviţi-o în ochi.
78. Atingeţi-o cu mâna din când în când, în timp ce-i vorbiţi.
79. Dovediţi că vă interesează ce a făcut în timpul zilei, ce cărţi citeşte şi cu cine vine în contact.
80. Când o ascultaţi, dovediţi că sunteţi interesat, prin exclamaţii ca aha, oh, hm.
81. întrebaţi-o cum se simte.
82. Dacă a fost bolnavă, cereţi-i să vă spună cum se simte şi ce mai face.
83. Dacă este obosită, oferiţi-vă să-i faceţi un ceai.
84. Pregătiţi-vă să dormiţi împreună şi mergeţi la culcare în acelaşi timp.

85. Sărutaţi-o la plecare şi spuneţi-i la revedere.
86. Râdeţi la glumele ei.
87. Spuneţi-i cu voce tare mulţumesc când face ceva pentru dumneavoastră.
88. Remarcaţi când s-a coafat şi faceţi-i un compliment.
89. Rezervaţi un timp special pentru a fi singuri.
90. Nu răspundeţi la telefon în momente intime sau când ea vă împărtăşeşte sentimente delicate.
91. Mergeţi împreună la plimbare pe jos sau cu bicicleta, chiar dacă este doar o plimbare scurtă.
92. Organizaţi şi pregătiţi un picnic. (Nu uitaţi să luaţi un şervet pentru masă.)
93. Dacă ea se ocupă de spălat, duceţi rufele la spălătorie sau oferiţi-vă să le spălaţi.
94. Scoateţi-o la plimbare fără copii.
95. Aranjaţi-vă în aşa fel încât să vadă că vreţi ca ea să obţină ceea ce-şi doreşte şi ca dumneavoastră să obţineţi ce vă doriţi. Fiţi devotat, dar nu vă transformaţi în martir.
96. Spuneţi-i că i-aţi simţit lipsa când aţi fost plecat.
97. Cumpăraţi-i prăjitura preferată.
98. Oferiţi-vă să mergeţi la cumpărături, dacă ea este cea care le face de obicei.
99. Mâncaţi frugal în ocazii romantice, ca să nu vă simţiţi greoi sau obosit.
100. Rugaţi-o să-şi adauge ideile la această listă.
101. Lăsaţi jos capacul de la WC.

GESTURILE MĂRUNTE FAC MINUNI

Când bărbatul face gesturi mărunte pentru soţia lui, se produc minuni. Rezervorul ei afectiv este plin şi scorul rămâne egal. Când scorul este egal, sau aproape egal, femeia ştie că este iubită, ceea ce o face să fie mai afectuoasă şi mai încrezătoare. Dacă femeia ştie că este iubită, poate iubi fără a acumula resentimente.
Şi pentru bărbat este bine să facă gesturi mărunte. De fapt, acestea vor avea efectul de a-i vindeca şi lui resentimentele, nu numai femeii. Va începe să se simtă puternic şi eficient fiindcă îi oferă femeii protecţia de care are ea nevoie. Atunci sunt amândoi satisfăcuţi.

De ce are nevoie bărbatul

Aşa cum bărbaţii trebuie să facă mereu mici gesturi faţă de femei, ele trebuie să fie deosebit de atente în aprecierea acestor gesturi. Femeia poate, printr-un zâmbet şi prin mulţumiri, să-l lase să vadă că a obţinut un punct. Bărbatul are nevoie de aceste aprecieri şi încurajări pentru a continua să dea. El are nevoie să simtă că în-148 seamnă ceva. Bărbaţii încetează să dea când simt că efortul lor este considerat ca de la sine înţeles. Femeia trebuie să-l facă să ştie că eforturile lui sunt apreciate. Asta nu înseamnă că ea trebuie să simuleze că totul este perfect, dacă el a vărsat gunoiul în locul ei. Dar poate remarca gestul, spunând mulţumesc. Treptat va apare mai multă afecţiune din ambele părţi.

Ce trebuie să accepte femeia

Femeia trebuie să accepte tendinţa instinctivă a bărbatului de a-şi concentra energia asupra unui lucru important şi de a bagateliza importanţa gesturilor mărunte. Acceptând aceste porniri, nu va mai suferi atât. în loc să se supere că primeşte mai

puțin, ea poate colabora cu el pentru rezolvarea problemei. îi poate repeta că apreciază mult gesturile mici făcute şi faptul că el este atent şi se străduieşte.
Ea poate să-şi aducă aminte, când el uită să facă micile gesturi, că asta nu înseamnă că nu o iubeşte, ci că din nou s-a concentrat prea mult asupra unui lucru mai mare. în loc să se lupte cu el sau să-l pedepsească, ea-l poate încuraja să se implice, cerându-i sprijinul. Prin apreciere şi încurajare, un bărbat se va învăța treptat să dea aceeaşi importanță lucrurilor mărunte ca şi celor mari. Va căuta mai puțin să aibă succes şi va începe să se relaxeze mai mult şi să petreacă mai mult timp cu soția şi cu familia.

REDIRECȚIONAREA ENERGIEI ŞI ATENȚIEI

Mi-aduc aminte cum am învățat prima oară să-mi direcționez energia către problemele mărunte. Când m-am căsătorit cu Bonnie, eram un împătimit al muncii. Pe lângă scrierea unor cărți şi ținerea unor seminarii, mai aveam cincizeci de ore de consultanță pe săptămână, în primul an al căsniciei, ea îmi tot spunea câtă nevoie avea să fim mai mult împreună. îmi spunea în repetate rânduri că se simțea abandonată şi că suferea. Uneori îmi mărturisea sentimentele printr-o scrisoare. Am numit aceasta o Scrisoare de Dragoste. întotdeauna se încheie cu o declarație de dragoste şi conține toate sentimentele de furie, tristețe, teamă şi durere. în capitolul 11 vom analiza mai profund metodele şi importanța acestor Scrisori de Dragoste. Bonnie mi-a scris această scrisoare în legătură cu faptul că petreceam prea mult timp la muncă.
Dragă John,
îți scriu această scrisoare pentru a-ți împărtăşi sentimentele mele. Nu vreau să-ți spun ce ai de făcut. Vreau doar să-mi înțelegi sentimentele.
Sunt supărată că stai atât timp la lucru. Sunt supărată că, venind acasă, nu-ți mai rămâne nimic pentru mine. Vreau să petrec mai mult timp cu tine.
Mă doare să simt că-ți pasă mai mult de clienții tăi decât de mine. îmi pare rău că eşti atât de obosit. îți simt lipsa. Mă tem că nu vrei să ne petrecem timpul împreună. Mă tem să nu constitui încă o povară pentru tine. Mă tem să nu par pisăloagă. Mă tem că sentimentele mele nu sunt importante pentru tine.
îmi pare rău dacă aceste sentimente te deranjează. Ştiu că faci tot ce poți. Apreciez cât te străduieşti.
Te iubesc, Bonnie
După ce am citit că se simte neglijată, am înțeles că realmente le ofeream mai mult clienților mei decât soției. Clienților le acordam întreaga mea atenție şi apoi veneam acasă epuizat şi-mi ignoram soția.

Dacă bărbatul munceşte prea mult

O ignoram, nu fiindcă nu o iubeam sau că nu-mi păsa de ea, ci fiindcă nu-mi mai rămânea nimic de oferit. Credeam cu naivitate că făceam tot ce se putea muncind din greu pentru a-i asigura o viață mai bună (mai mulți bani) ei şi familiei. După ce am înțeles cum se simțea, am pus la cale un plan pentru rezolvarea acestei probleme.
în loc să primesc opt clienți pe zi, am început să am doar şapte. Am spus că soția mea era al optulea client. în fiecare seară veneam acasă cu o oră mai devreme. îmi spuneam că soția este cel mai bun client. Am început să-i acord atenția devotată şi integrală pe care i-aş fi dedicat-o unui client. Ajungând acasă, am început să fac mici treburi pentru ea. Succesul a fost imediat. Nu numai ea a fost mai fericită, ci şi eu.

Treptat, pe măsură ce mă simţeam iubit pentru felul în care o puteam susţine pe ea şi restul familiei, n-am mai fost atât de doritor să urmăresc obţinerea marilor succese. Am început să încetinesc şi, spre surpriza mea, nu numai relaţiile de familie, ci şi situaţia profesională a evoluat în bine, având mai mult succes fără să fi fost nevoit să fac eforturi atât de mari.
Am constatat că în munca mea se reflectau succesele de acasă. Am înţeles că succesul profesional nu se obţinea doar prin strădanii. El depindea, de asemenea, de capacitatea mea de a inspira încredere celorlalţi.
Când am simţit dragostea familiei, nu numai că eu m-am simţit mai sigur, dar şi ceilalţi au avut mai multă încredere şi m-au apreciat mai mult.

CUM POATE FEMEIA SĂ AJUTE

Sprijinul lui Bonnie a jucat un rol important în această schimbare. Pe lângă faptul că-mi împărtăşea sentimentele sincere şi iubitoare, a fost foarte consecventă în a-mi cere diverse lucruri, apreciin-du-mă corespunzător, după aceea. Cu timpul, am început să realizez cât de minunat este să fii iubit pentru nişte gesturi mărunte. M-am simţit despovărat de sentimentul că trebuie să realizez lucruri mari pentru a fi iubit. A fost o revelaţie.

ACORDAREA PUNCTAJULUI DE CĂTRE FEMEI

Femeile au capacitatea specială de a aprecia lucrurile mărunte la fel ca şi pe cele mari. Asta este o binecuvântare pentru bărbaţi. Cei mai mulţi bărbaţi se străduiesc să obţină succese din ce în ce mai mari pentru că îşi închipuie că acestea le vor aduce dragoste. în sinea lor, ei tânjesc după dragoste şi admiraţie. Nu ştiu că pot atrage această dragoste şi admiraţie fără a trebui să aibă mari succese.

Cei mai mulţi bărbaţi se străduiesc să obţină succese din ce în ce mai mari pentru că îşi închipuie că acestea _<u>îi vor face demni de a fi iubiţi.</u>_

Femeile au capacitatea de a vindeca pe bărbaţi de această patimă a succesului, apreciind lucrurile mărunte făcute de ei. Dar se poate ca ele să nu-şi exprime aprecierea, dacă nu înţeleg cât de importantă este aceasta pentru bărbat. Ele se pot împiedica în propriile lor resentimente.

VINDECAREA GRIPEI RESENTIMENTELOR

Femeile apreciază instinctiv lucrurile mărunte. Singurele excepţii sunt cazurile în care femeia nu-şi dă seama că bărbatul are nevoie de aprecierea ei sau dacă simte că scorul nu este echilibrat. Dacă femeia nu se simte iubită ci neglijată, îi vine greu să aprecieze automat tot ce face pentru ea bărbatul. Se simte jignită că a dat mai mult decât el. Acest resentiment îi blochează capacitatea de a aprecia gesturile mărunte.
Resentimentele, la fel ca gripa sau răceala, sunt dăunătoare. Când femeia suferă de resentimente, tinde să nege ceea ce a făcut bărbatul pentru ea deoarece, conform modului ei de a ţine socoteala, ea a făcut mult mai mult ca el.
Când scorul este patruzeci la zece în favoarea femeii, ea începe să fie plină de resentimente.
Când femeia simte că dă mai mult decât primeşte, se petrece ceva. Inconştient, ea scade cele zece puncte ale lui din cele patruzeci ale ei şi trage concluzia că scorul în

relaţia dintre ei este treizeci la zero. Această metodă are sens din punct de vedere matematic şi es. de înţeles, dar nu este corectă.
Când se scade punctajul lui din al ei, el ajunge la zero, deşi nu acesta este scorul lui. El nu era de zero puncte, ci de zece. Când el soseşte acasă, ea îl întâmpină cu o răceală în privire şi voce prin care-i dă de înţeles că este un zero. Ea neagă tot ceea ce a făcut el. Reacţionează ca şi cum el nu a dat nimic, deşi el a dat de zece puncte.
Motivul, pentru care femeia are tendinţa să reducă astfel punctajul bărbatului, este că nu se simte iubită. Scorul inegal o face să simtă că nu i se dă importanţă. Având impresia că nu este iubită, îi vine foarte greu să-i acorde chiar şi acele zece puncte pe care el ar avea dreptul să le pretindă. Desigur, aceasta nu este corect, dar aşa se întâmplă. De obicei, ajunşi în acest punct, se întâmplă ca bărbatul să simtă că nu este apreciat şi să-şi piardă motivaţia de a face mai mult. El se molipseşte de gripa resentimentelor. Apoi resentimentele femeii continuă să se acumuleze, iar situaţia merge din rău în mai rău. Gripa se agravează.

Ce poate face femeia

Această problemă se poate rezolva prin înţelegerea iubitoare din partea ambelor părţi. El are nevoie să fie apreciat, în timp ce ea trebuie să simtă că este susţinută. Altminteri, boala se agravează. Soluţia pentru acest resentiment este ca ea să-şi asume responsabilitatea. Ea trebuie să-şi asume responsabilitatea că a contribuit la problema lor dând mai mult şi lăsând scorul să devină atât de inegal. Trebuie să se trateze ca şi când ar fi luat gripă sau o răceală şi să se odihnească, să nu mai ofere atât de mult celuilalt. Are nevoie să se răsfeţe şi să-l lase pe partener să aibă mai multă grijă de ea. De obicei, când femeia nutreşte resentimente, nu îi va da partenerului ocazia să o susţină sau, dacă el o face, va nega valoarea faptelor lui şi îi va acorda din nou un zero. Ea închide uşa în faţa ajutorului pe care vrea el să i-l dea. Asumându-şi răspunderea pentru că a oferit prea mult, ea va putea renunţa să îl acuze pe el pentru problemele lor şi va începe să ţină o nouă evidenţă a scorului. îi va acorda o nouă şansă şi, prin înţelegere, va ameliora situaţia.

Ce poate face bărbatul

Când bărbatul simte că nu este apreciat, încetează să mai acorde sprijin. Un mod de a face faţă cu responsabilitate situaţiei este să înţeleagă că este greu pentru ea să-i acorde puncte şi să-l aprecieze dacă este bolnavă de resentimente. El se poate elibera de propriile resentimente dacă înţelege că are nevoie să primească înainte de a da din nou. Poate să-şi amintească aceasta pe când îi oferă dragostea şi 152 afecţiunea lui prin gesturi mărunte. Pentru un timp, el ar trebui să nu se aştepte ca ea să-l aprecieze atât cât ar merita şi cât ar avea nevoie, gste de folos ca el să-şi asume responsabilitatea de a-i fi transmis gripa, neglijând gesturile mărunte de care ea avea nevoie.
înarmat cu această idee, el va putea da fără a-i pretinde prea mult, până ce ea se va vindeca. Conştiinţa faptului că poate rezolva această problemă îl va ajuta să se elibereze şi de propriile resentimente.
Dacă el va continua să dea şi ea va încerca să facă pauză şi să accepte cu dragoste sprijinul lui, echilibrul se va putea restabili rapid.

DE CE DAU BĂRBATE MAI PUŢIN

Rareori bărbatul are intenția să primească mai mult şi să dea mai puțin. Totuşi bărbații sunt notorii pentru faptul că oferă mai puțin. Probabil că şi dumneavoastră ați constatat aceasta în propria familie. De obicei, femeile se plâng că partenerii lor încep prin a fi afectuoşi şi devin treptat pasivi. Şi bărbații consideră că nu sunt bine tratați. La început, ele sunt atât de afectuoase şi îi apreciază, apoi încep să aibă resentimente şi pretenții. Acest mister poate fi dezlegat dacă înțelegem modul diferit în care țin scorul bărbații şi femeile. Există cinci motive majore pentru care bărbații încetează să dea. Ele sunt:
1. ***Bărbații idealizează corectitudinea.*** Bărbatul îşi focalizează energia asupra unui proiect şi crede că a marcat cincizeci de puncte. Apoi vine acasă şi stă liniştit, aşteptând ca şi soția lui să marcheze cincizeci de puncte. El nu ştie că, din punctul ei de vedere, el a marcat doar un punct. încetează să dea, crezând că a oferit deja prea mult.
în mintea lui, acest procedeu este corect şi afectuos. El o lasă să-i acorde afecțiune în valoare de cincizeci de puncte pentru a egala scorul. Nu-şi închipuie că eforturile lui de la serviciu totalizează doar un punct. Sistemul lui de echitate poate funcționa numai dacă înțelege şi admite că femeile acordă doar un punct pentru fiecare gest de dragoste. Aceasta are consecințe practice atât pentru bărbați cât şi pentru femei. Ele sunt:
Pentru bărbați: Țineți minte că pentru o femeie gesturile mari, ca şi cele mici, însumează un punct. Toate atențiile - mari sau mici -sunt egale şi la fel de necesare. Pentru a evita acumularea resentimentelor, faceți acele gesturi mărunte care înseamnă atât de mult. Nu vă aşteptați ca femeia să fie satisfăcută dacă nu primeşte numeroase dovezi mărunte sau importante ale afecțiunii.
Pentru femei: Amintiți-vă că bărbații provin de pe Marte; ei nu au impulsul să facă automat micile gesturi. Ei dau mai puțin, nu fiindcă nu vă iubesc, ci fiindcă au impresia că deja şi-au făcut datoria, încercați să nu puneți la inimă. în schimb, puteți să-i încurajați în mod repetat să vă acorde sprijinul. Nu aşteptați până ce aveți nevoie disperată de ajutorul lor sau până ce scorul este foarte dezechilibrat. Nu ie pretindeți sprijinul; acordați-le încrederea că vor să vă ajute, chiar dacă au nevoie de puțină încurajare.
2. ***Femeile idealizează dragostea necondiționată.*** Femeia dă cât poate de mult şi observă că a primit mai puțin abia când este epuizată Femeile nu încep să țină scoruri, ca bărbații; ele oferă generozitate şi presupun că bărbații vor face la fel.
După cum am văzut, bărbații nu sunt la fel. Bărbatul dă cu generozitate, până ce scorul, aşa cum îl percepe el, devine inegal, şi atunci încetează să mai ofere. Bărbatul dă, de obicei, o mulțime şi apoi se opreşte pentru a primi înapoi cât a dat.
Cât timp femeia este bucuroasă să dea ceva bărbatului, el presupune instinctiv că ea ține socoteala şi că el mai are încă puncte în plus. Ultimul lucru pe care şi l-ar putea imagina este că a primit mai puține puncte. De pe poziția lui superioară, nu va continua niciodată să dea, când scorul este încă în favoarea lui. Dacă i se cere să dea mai mult atunci când are impresia că deja a dat în plus, e sigur că nu o va face cu plăcere. Țineți minte asta. Cât timp femeia continuă să dea de bunăvoie, cu zâmbetul pe buze, bărbatul presupune că scorul este oarecum egal. El nu realizează că femeile

au capacitatea stranie de a oferi cu bucurie, până ce scorul este de vreo treizeci la zero. Aceasta are consecințe practice atât pentru femei, cât şi pentru bărbați.
Pentru bărbați: Țineți minte că, dacă femeia dă cu zâmbetul pe buze, nu înseamnă neapărat că scorul este oarecum egal.
Pentru femei: Țineți minte că, atunci când dați cu generozitate bărbatului, el înțelege că scorul este egal. Dacă doriți să aibă o motivație pentru a da mai mult, încetați treptat şi cu blândețe să-i mai dați. Lăsați-l să facă mici lucruri pentru dumneavoastră. încurajați-1, cerân-du-i sprijinul în probleme mici şi apreciați-l apoi.
3. ***Bărbații dau când li se cere.*** Ei se mândresc că se descurcă singuri. Nu cer ajutorul decât dacă au realmente nevoie. Pe Marte este o grosolănie să oferi ajutorul înainte de a ți se cere.
Dimpotrivă, femeile nu aşteaptă să-şi ofere sprijinul. Când iubesc pe cineva, dau tot ce sunt în stare. Nu aşteaptă să li se ceară şi, cu cât iubesc mai mult, cu atât dau mai mult. Dacă bărbatul nu oferă sprijinul, femeia presupune în mod greşit că el nu o iubeşte. S-ar putea chiar ca ea să-i pună la încercare dragostea, aşteptând să-l vadă oferindu-i sprijinul fără să i-l fi cerut. Dacă el nu se oferă să o ajute, ea este jignită. Ea nu înțelege că el aşteaptă să fie solicitat.
Aşa cum am văzut, pentru bărbat este important ca scorul să fie păstrat egal. Dacă va simți că a dat mai mult partenerei lui, va începe instinctiv să ceară mai mult; simte fireşte că are dreptul la mai mult şi va cere mai mult. Pe de altă parte, dacă a dat mai puțin, ultimul lucru 154
care-**l** va face este să ceară mai mult. Instinctiv, nu va cere mai niult, ci va căuta căi prin care ar putea oferi mai mult sprijin. Când femeia nu-i cere sprijinul, bărbatul presupune în mod greşit că scorul trebuie să fie egal sau că el dă mai mult. Nu ştie că ea aşteaptă ca el sâ-i ofere ajutorul.
Acest al treilea aspect are consecințe practice atât pentru bărbați cât şi pentru femei.
Pentru femei: Țineți minte că bărbatul caută indicii pentru a şti cum şi când să ofere mai mult. El aşteaptă să fie solicitat. Se Dare că el reacționează cum trebuie numai când ea îi cere mai mult. In plus, dacă ea cere, el ştie ce să dea. Mulți bărbați nu ştiu ce să facă. Chiar dacă bărbatul simte că dă mai puțin, dacă ea nu-i cere explicit sprijin în problemele mărunte, el se va dedica şi mai mult problemelor majore (munca lui), crezând că succesele mai mari sau mai mulți bani vor fi de folos.
Pentru bărbați: Rețineți că femeia nu cere instinctiv sprijin, când ar avea nevoie de el. Ea se aşteaptă, în schimb, dacă o iubiți, să i-**l** oferiți. învățați-vă să o ajutați în problemele mărunte.
4. ***Femeile spun da chiar dacă scorul e inegal.*** Bărbații nu-şi dau seama că femeile răspund afirmativ la solicitările lor, chiar dacă scorul este inegal. Dacă pot să-şi ajute bărbatul, ele o vor face. Noțiunea de a menține egalitatea le este străină. Bărbații trebuie să fie atenți să nu le ceară prea mult. Dacă femeia simte că dă mai mult decât primeşte, se va supăra, după un timp, că nu vă oferiți să faceți mai mult pentru ea. Bărbatul presupune greşit că, din moment ce ea răspunde afirmativ cererilor şi nevoilor lui, înseamnă că a primit ceea ce şi-a dorit. El presupune că scorul este egal când, de fapt, nu este.

Mi-amintesc că mergeam cu soţia la film cam o dată pe săptămână în primii doi ani de căsnicie. într-o zi s-a supărat pe mine şi mi-a spus: „Totdeauna facem ce vrei tu. Niciodată nu facem ce-aş vrea eu".
Am fost realmente surprins. Crezusem că, atâta timp cât ea continua să spună da, era la fel de mulţumită ca mine. Crezusem că-i plac filmele la fel de mult ca şi mie. Uneori ea menţiona că în oraş este un spectacol de operă sau că i-ar plăcea să meargă la un concert. Când treceam pe lângă teatrul din localitate, scăpa câte o remarcă de genul: „Pare o piesă interesantă, hai să o vedem!" Dar, peste câteva zile, eu îi spuneam: „Hai să mergem la filmul ăsta, are o cronică excelentă".
Iar ea răspundea bucuroasă „Foarte bine".
Din greşeală, eu înţelegeam că îi plăcea la fel de mult ca şi mie să mergem la filme. în realitate, era bucuroasă să fim împreună, filmul era acceptabil, dar ceea ce voia ***ea*** era să fi mers la evenimentele culturale locale. De aceea mi le tot menţiona. însă cum ea era de acord cu mersul la filme, nu bănuiam că se sacrifică pentru a fi eu mulţumit.
Această atitudine are consecinţe practice atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei.
Pentru bărbaţi: Ţineţi minte că atunci când ea vă răspunde afirmativ, nu înseamnă că scorul este egal. Scorul poate fi douăzeci la zero în mintea ei şi ea va răspunde „Sigur, îţi duc hainele la spălătorie" sau „Bine, sun eu acolo în locul tău".
A fi de acord să facă ceea ce-i cereţi nu înseamnă că asta ar vrea să facă. Informaţi-vă în legătură cu ce spectacol i-ar plăcea şi apoi propuneţi-i să-l vedeţi.
Pentru femei: Ţineţi minte că dacă răspundeţi imediat cererii unui bărbat, el crede că a dat mai mult sau că scorul este cel puţin egal. Dacă faceţi mai mult decât el, nu mai răspundeţi afirmativ cererilor lui. în schimb, începeţi, cu delicateţe, să-i cereţi să facă mai mult pentru dumneavoastră.
5. ***Bărbaţii dau puncte de penalizare.*** Femeile nu-şi dau seama că bărbaţii dau puncte de penalizare când nu se simt iubiţi sau susţinuţi. Dacă femeia reacţionează într-o manieră lipsită de încredere, refractară, dezaprobatoare sau nu-l apreciază, el acordă puncte negative, de penalizare.
De exemplu, dacă bărbatul se simte jignit sau consideră că nu este iubit din cauză că soţia lui nu a apreciat o realizare de-a lui, el se simte îndreptăţit să-i retragă punctele pe care ea le obţinuse deja. Dacă ea primise zece, el poate, simţindu-se jignit, să reacţioneze re-trăgându-i-le pe toate. Dacă jignirea este mai mare, el poate să-i dea chiar minus douăzeci. Prin urmare, ea îi va datora acum zece puncte, de unde, cu un minut înainte, avea plus zece. Această reacţie este foarte derutantă pentru o femeie. Ea poate că obţinuse echivalentul a treizeci de puncte şi apoi, într-un moment de enervare, el i le retrage, în mintea lui, el se consideră îndreptăţit să nu-i mai ofere nimic, deoarece ea îi este datoare. El consideră că aşa este corect. Poate fi corect din punct de vedere matematic, dar în realitate nu este corect. Punctele de penalizare sunt nocive pentru legături. Ele o fac pe femeie să simtă că nu-i apreciată şi pe bărbat să fie mai puţin înclinat să ofere. Dacă, în momentul când ea se manifestă ceva mai critic -ceea ce este normal să se întâmple din când în când - el îi tăgăduieşte tot ajutorul iubitor pe care ea i-l acordase, atunci el îşi va pierde motivaţia de a mai da. El devine pasiv. Această a cincea trăsătură are consecinţe practice atât pentru bărbaţi cât şi pentru femei.

Pentru bărbaţi: Ţineţi minte că punctele de penalizare nu sunt corecte şi nici eficiente. în momentele când vă simţiţi jignit, lezat sau lipsit de afecţiune, iertaţi-o şi aduceţi-vă aminte de tot binele pe care vi l-a făcut, în loc să o sancţionaţi contestând-o integral. în loc să o sancţionaţi, solicitaţi-i ceea ce aveţi nevoie şi ea vă va da. Făceţi-o să înţeleagă, în mod respectuos, că v-a jignit, apoi daţi-i ocazia să se 156 scuze. Sancţiunile nu sunt funcţionale! Vă veţi simţi mult mai bine dându-i ocazia să vă ofere ceea ce vreţi. Ţineţi minte că ea vine de pe Venus şi nu-şi dă seama de ce aveţi nevoie sau că v-a jignit.
Pentru femei: Ţineţi minte că bărbaţii au tendinţa să acorde puncte de penalizare. Există două metode prin care vă puteţi feri de aceasta.
Prima constă în a înţelege că el greşeşte retrăgându-vă punctele. Spuneţi-i, pe un ton civilizat, ce părere aveţi. în capitolul următor vom studia moduri de a vă exprima sentimentele dificile sau neplăcute.
A doua metodă este să înţelegeţi că el vă retrage puncte când nu se simte iubit sau când e supărat, dar vi le restituie imediat când va simţi afecţiunea şi sprijinul. Pe măsură ce va simţi mai multă afecţiune în urma gesturilor sale mărunte, va da mai puţine puncte de penalizare. încercaţi să înţelegeţi felul diferit în care are el nevoie de afecţiune, astfel încât să nu sufere atât. Dacă aţi reuşit să înţelegeţi prin ce l-aţi supărat, faceţi-l să înţeleagă că vă pare rău. Cel mai important este să-i acordaţi tipul de afecţiune de care a fost lipsit. Dacă simte că nu-i apreciat, acordaţi-i apreciere; dacă se simte respins sau manipulat, acordaţi-i acceptarea de care are nevoie; dacă simte neîncredere, acordaţi-i-o; dacă se simte criticat, admiraţi-1; dacă se simte dezaprobat, oferiţi-i aprobarea de care are nevoie şi pe care o merită. Când bărbatul se simte iubit, va înceta să apeleze la puncte de penalizare. Cea mai dificilă parte a acestei metode este să afli ce l-a supărat. De cele mai multe ori, când bărbatul se retrage în vizuina lui, nu ştie ce l-a supărat. Apoi, când revine, nu mai vorbeşte despre asta. Cum poate şti o femeie ce l-a supărat de fapt? Citirea acestei cărţi şi înţelegerea faptului că bărbaţii au alte necesităţi afective constituie un bun început şi vă conferă mai multă abilitate în comparaţie cu femeile care nu au citit-o.
Celălalt mod prin care femeia poate afla ce s-a întâmplat, este prin comunicare. Aşa cum am menţionat, cu cât o femeie este mai dispusă să se deschidă şi să-şi împărtăşească sentimentele cu respect faţă de celălalt, cu atât mai uşor îi este bărbatului să se deschidă şi să-şi mărturisească suferinţa şi necazurile.

CUM ACORDĂ BĂRBAŢII PUNCTE

Bărbaţii acordă puncte altfel decât femeile. De fiecare dată când o femeie apreciază ce a făcut el pentru ea, bărbatul se simte iubit şi îi dă în schimb un punct. Pentru a menţine constant scorul, bărbatului nu-i trebuie, de fapt, decât dragoste. Femeile nu-şi dau seama de forţa afecţiunii lor şi de multe ori caută fără rost să câştige afecţiunea bărbatului făcând pentru el mai mult decât ar fi dispuse. Când femeia apreciază ceea ce a făcut pentru ea bărbatul, acesta primeşte astfel o mare parte din afecţiunea de care are nevoie. Amintiţi-vă că bărbat" au nevoie în primul rând de apreciere. Desigur că bărbatul solicită şi o participare egală a femeii la treburile zilnice ale gospodăriei dar, dacă el nu este apreciat, contribuţia ei este aproape neînsemnată şi total lipsită de importanţă din punctul lui de vedere.

Desigur că bărbatul solicită şi o participare egală a femeii la treburile zilnice ale gospodăriei dar, dacă el nu este apreciat, contribuția ei este aproape neînsemnată şi _total lipsită de importanță din punctul lui de vedere.
La fel, o femeie nu poate aprecia realizările mari ale bărbatului, dacă el nu face şi o mulțime de lucruri mărunte. Aceste gesturi mărunte îi satisfac cerințele fundamentale de a simți că este luată în seamă, înțeleasă şi respectată.
Pentru bărbat, o sursă majoră de dragoste este reacția afectuoasă a femeii față de el. Şi el are un rezervor de afecțiune, dar acesta nu este neapărat umplut prin ceea ce face ea pentru el. în schimb, este umplut prin reacțiile sau sentimentele ei față de el. Dacă femeia îi pregăteşte o masă, el îi dă unul sau zece puncte, în funcție de sentimentele ei. Dacă ea este supărată pe el, masa pregătită poate să însemne foarte puțin - el îi dă chiar puncte negative din cauza resentimentelor ei. Secretul pentru a satisface un bărbat constă în a învăța să vă exprimați prin atitudine, nu neapărat prin fapte.
Teoretic, atunci când femeia nutreşte afecțiune, comportamentul ei va exprima automat a-ceasta. Când bărbatul acționează într-o manieră iubitoare, sentimentele lui se vor modela automat şi el va deveni mai afectuos.
Chiar dacă bărbatul nu mai simte dragoste pentru o femeie, poate totuşi decide să facă un gest afectuos față de ea. Dacă acesta este acceptat, el va începe din nou să simtă afecțiune pentru ea. „A face" este un mod excelent de a umple izvorul afectivității bărbatului. în schimb, femeile sunt foarte diferite. în general, o femeie nu se simte iubită dacă nu este luată în seamă, înțeleasă şi respectată. Faptul că s-a decis să facă ceva în plus pentru partener nu o va ajuta să simtă mai multă afecțiune, în schimb, aceasta ar putea să-i alimenteze resentimentele. Dacă femeia nu simte afecțiune, ea trebuie să-şi îndrepte energia chiar asupra vindecării propriilor sentimente negative şi, categoric, nu pentru a oferi. Bărbatul trebuie să dea prioritate „comportamentului iubitor" căci acesta va satisface afectiv partenera. Va face ca sufletul ei să se deschidă şi, al lui, de asemenea, va deveni mai afectuos. Inima bărbatului se deschide pe măsură ce reuşeşte să o satisfacă pe femeie.
Femeia trebuie să pună accentul pe „sentimente şi atitudini iubitoare" care vor satisface afectiv partenerul. Pe măsură ce femeia reuşeşte să-şi manifeste atitudinile şi sentimentele afectuoase față de bărbat, el se simte motivat să dea mai mult. Aceasta o ajută să-şi 158 deschidă şi mai mult sufletul. Sufletul femeii se deschide mai mult pe masură ce reuşeşte să obțină sprijinul de care are nevoie.
Uneori femeile nu-şi dau seama când bărbatul are cu adr- -irat nevoie de dragoste. In asemenea momente, femeia ar putea <r'ra douăzeci sau treizeci de puncte. Iată câteva exemple:

CUM POT FEMEILE SĂ MARCHEZE NUMEROASE PUNCTE

Situația Punctajul acordat
de bărbat

1. El face o greşeală şi ea nu-i spune „ți-am 10 - 2" spus eu" şi nici nu-i dă sfaturi.
2. El o dezamăgeşte, iar ea nu-l sancționează. 10 — 2»
3. El greşeşte drumul şi ea nu face caz. 10-20
4. Se rătăcesc şi ea vede partea bună a 20-30 lucrurilor, spunând „N-am fi văzut acest apus splendid dacă am fi mers pe drumul direct".

10-20

5. El uită să cumpere ceva şi ea-i spune „nu-i nimic" vrei să-l iei data viitoare?"
6. El uită din nou să cumpere acel lucru şi ea-i 20 - 30 spune cu răbdare şi încredere „nu-i nimic"
totuşi vrei să-l iei?
10 -4c
7. Dacă l-a jignit şi a înțeles, ea se scuză şi îi acordă afecțiunea de care are nevoie.
8. Ea îi cere sprijinul, el o refuză, iar ea nu 10-20 este jignită din cauza asta, ci are încredere că
el ar fi ajutat-o dacă ar fi putut. Nu-l respinge şi nu-l dezaprobă.
20-30
9. Ea-i cere din nou ajutorul şi el o refuză iarăşi. Nu-l face să se simtă prost, ci acceptă limitele sale.
10. Ea-i solicită ajutorul, fără să i-l pretindă, 1 - 5
într-un moment în care el consideră că scorul este relativ egal.

Situația Punctajul acordat de bărbat

11. Ea-i solicită ajutorul, fără să i-l pretindă, 10-30
într-un moment în care este supărată sau când el este conştient că ea a făcut mai mult.
12. Nu-l face să se simtă vinovat când el se retrage.
10 -20
13. Când el revine din vizuina în care s-a 10 - 20
retras, ea îl întâmpină cu bucurie, nu-l sancționează şi nu-l respinge.
14. El îşi cere scuze pentru o greşeală iar ea i 10-50 le acceptă cu afecțiune şi indulgență. Cu cât a
fost mai mare greşeala, cu atât el îi acordă mai multe puncte.
15. El îi cere să facă ceva şi ea refuză fără a-i 1 - 10 înşira o listă de motive pentru care nu poate
face această treabă.
16. El îi cere să facă ceva şi ea acceptă, 1 - 10 rămânând bine dispusă.
17. El vrea să se împace după o ceartă şi 10 - 30 începe prin mici gesturi afectuoase, la care ea
începe să-i arate că-l apreciază din nou.
18. Ea se bucură să-l vadă întors acasă. 10-20
19. Ea este într-o dispoziție critică şi, în loc să 10-20 şi-o manifeste, merge în altă cameră, revenind
apoi mai echilibrată şi mai afectuoasă.
20. în ocazii speciale, ea-i trece cu vederea 20 - 40 greşeli care în mod normal ar fi indispus-o.
21. Ei îi face cu adevărat plăcere să aibă 10-40 relații sexuale cu el.
22. El a uitat unde şi-a pus cheile şi ea nu-l 10-40 priveşte ca şi cum ar fi iresponsabil. Situația
23. Ea dovedeşte tact şi delicatețe când îşi manifestă nemulțumirea sau dezamăgirea față de restaurantul sau fdmul la care au mers.
24. Nu-i dă sfaturi când el conduce sau parchează, ci apreciază faptul că au ajuns cu bine.
25. îi cere sprijinul, în loc să insiste asupra greşelilor lui.

26. îşi exprimă sentimentele negative în mod echitabil, fără a-l acuza, respinge sau dezaproba.

Când poate femeia să marcheze mai multe puncte

Exemplele de mai sus arată cum bărbații țin socoteala altfel decât femeile. Dar femeia nu are nevoie să facă toate acestea. Lista cuprinde momentele în care el este cel mai vulnerabil. Dacă ea poate să-i ofere ceea ce are nevoie, el poate fi foarte generos în acordarea punctelor.

Aşa cum am mai menționat în capitolul 7, capacitatea femeii de a oferi iubirea fluctuează ca un val. Când capacitatea femeii de a oferi dragoste este în creştere, (în faza accentuată a valului) este momentul în care poate acumula multe puncte.

Ea nu este tot atât de afectuoasă şi în alte perioade. Aşa cum capacitatea afectivă a femeii fluctuează, la fel se întâmplă cu nevoia de afecțiune a bărbatului. în nici unul din exemplele de mai sus nu există o valoare fixă a punctajului acordat de bărbat. în schimb, există doar un domeniu aproximativ; când are mai multă nevoie de afecțiune, el tinde să-i dea mai multe puncte.

De exemplu, dacă a făcut o greşeală şi se simte stânjenit, îi pare rău sau îi este ruşine, el are mai multă nevoie de afecțiunea ei; astfel că îi dă mai multe puncte dacă ea îl susține.

Cu cât a fost greşeala mai mare, cu atât îi acordă mai multe puncte pentru dragostea ei. Dacă ea nu i-a oferit iubire, el tinde să-i dea puncte de penalizare, în funcție de cât de multă nevoie avea de această afecțiune.

Dacă simte că este respins din cauza unei greşeli mari, se poate să dea o mulțime de puncte de penalizare.

Punctajul acordat de bărbat
10-20
10-20 10-20
10-40

Dacă un bărbat a făcut o greşeală şi se simte stânjenit, îi pare rău, îi este ruşine, atunci are mai multă nevoie de dragostea femeii... Cu cât este mai mare greşeala, _cu atât îi acordă mai multe puncte.___

CE ÎI FACE PE BĂRBAȚI SĂ SE RETRAGĂ PE POZIȚII DEFENSIVE

Dacă a greşit şi femeia s-a supărat pe el, bărbatul se poate e-nerva. Furia lui este proporțională cu mărimea greşelii. O greşeală mică îl face să fie mai puțin defensiv, în timp ce o greşeală mare îl face să se apere mult mai energic. Uneori femeile se întreabă de ce bărbatul nu spune că-i pare rău pentru o greşeală mare. Răspunsul este că se teme că nu va fi iertat. Este prea dureros să recunoască o greşeală față de ea. în loc să spună că-i pare rău, el se poate supăra pe ea pentru că este nemulțumită şi îi va da tot *ei* puncte de penalizare.

Când bărbatul este într-o dispoziţie proastă... _tratați-l ca pe un uragan şi lăsați-vă la pământ._

Dacă femeia poate să-l trateze pe bărbatul aflat într-o dispoziție proastă ca pe un ciclon, după trecerea furtunii, el o va răsplăti cu **o** mulțime de puncte pentru că nu l-a criticat şi nu a încercat să-l schimbe. Dacă ea va încerca să oprească ciclonul, va fi dezastru, iar el **o va** acuza că s-a amestecat.

Aceasta este ceva nou pentru multe femei, deoarece pe Venus, când una din ele este supărată, celelalte nu o ignoră şi nici nu se gândesc să stea deoparte. Pe Venus nu există uragane. Când una este supărată, celelalte se implică şi încearcă să înțeleagă motivul, punându-i o mulțime de întrebări. Pe Marte, când trece ciclonul, fiecare îşi găseşte un adăpost în care să se ghemuiască.

CÂND BĂRBAȚII DAU PUNCTE DE PENALIZARE

Este foarte util ca femeile să înțeleagă că bărbații acordă în alt mod punctajul. Pentru femei, faptul că bărbații acordă puncte de penalizare este foarte derutant şi le face să nu se simtă în siguranță când îşi exprimă sentimentele.

Desigur, ar fi minunat dacă toți bărbații ar putea înțelege cât de incorecte sunt aceste penalizări şi s-ar schimba peste noapte, dar schimbările iau timp. însă pentru femei poate fi liniştitor să ştie că, pe cât de repede acordă bărbații punctele de penalizare, tot aşa le şi retrag.

Când dă puncte de penalizare, bărbatul seamănă cu femeia care este supărată că dă mai multe puncte decât primeşte. Ea scade punctajul lui din al ei şi îi acordă un zero. în asemenea momente, bărbatul poate înțelege că ea suferă de gripa resentimentelor şi îi poate oferi mai multă afecțiune.

La fel, când bărbatul acordă penalizări, femeia poate înțelege că şi el suferă de propria lui formă de boală a resentimentelor. Are nevoie de mai multă afecțiune pentru a se simți mai bine. Primind-o, el îi dă imediat puncte în plus, pentru a egala din nou scorul. învățând cum să obțină punctaj mare de la bărbat, femeia va avea mijloace suplimentare de a-l ajuta când pare preocupat sau supărat. In loc să facă, aşa cum ar vrea, micile gesturi descrise în lista celor 101 moduri de a obține puncte, ea poate să-şi concentreze mai cu folos energia, pentru a-i oferi ceea ce-şi doreşte el (aşa cum sunt descrise în secțiunea „Cum pot femeile să marcheze numeroase puncte").

SĂ NE AMINTIM DIFERENȚELE

Atât bărbații, cât şi femeile pot beneficia enorm, dacă țin seama de felul diferit în care concep scorurile. Ameliorarea relațiilor nu solicită mai multă energie decât cea pe care o consumăm deja şi nici nu este prea dificilă. Relațiile sunt obositoare doar dacă nu ştim cum să ne îndreptăm energia în direcțiile pe care partenerul le poate aprecia.

CAPITOLUL 11

CUM SE POT COMUNICA SENTIMENTELE DIFICILE

Când suntem supărați, dezamăgiți, frustrați, ne este greu să comunicăm cu afecțiune. Când ne copleşesc sentimentele negative tindem, pentru moment, să lăsăm la o parte încrederea, grija, înțelegerea, acceptarea, aprecierea şi respectul. în asemenea momente, chiar având cele mai bune intenții, discuția se transformă în altercație. în

furia momentului, uităm să comunicăm în modul potrivit pentru partener sau pentru noi.
în asemenea momente, femeile tind, fără să-şi dea seama, să-i blameze pe bărbaţi şi să-i facă să se simtă vinovaţi. în loc să-şi amintească faptul că partenerul face tot ce poate, femeia bănuieşte ce-i mai rău şi manifestă nemulţumiri şi supărare. Când simte că o copleşesc sentimentele negative, îi este deosebit de greu să vorbească partenerului într-un fel plin de încredere, acceptare şi apreciere. Ea nu-şi dă seama cât de dureroasă este pentru partener atitudinea ei.
Când bărbaţii sunt supăraţi, ei tind să le condamne pe femei şi sentimentele acestora. în loc să-şi amintească de vulnerabilitatea şi sensibilitatea partenerei, bărbatul uită de nevoile ei şi pare grosolan şi lipsit de grijă. Când se simte copleşit de supărare, îi este deosebit de greu să manifeste grijă, înţelegere şi respect. Nu-şi dă seama cât o doare atitudinea lui.
în asemenea momente, discuţiile nu folosesc. Din fericire, mai există o alternativă. în loc să vă exprimaţi verbal sentimentele, scrie-ţi-i partenerului o scrisoare. Scriind, vă veţi putea asculta propriile sentimente fără să vă faceţi griji că vă jigniţi partenerul. Exprimân-du-vă liber şi analizându-vă sentimentele, veţi deveni automat mai echilibraţi şi mai afectuoşi. Scriind, bărbaţii devin mai atenţi, mai înţelegători şi mai respectuoşi, iar femeile, mai încrezătoare, mai tolerante şi mai generoase.
Aşternerea în scris a sentimentelor negative este un mod excelent de a deveni conştient de cât de lipsit de afecţiune puteţi părea. Fiind mai conştient de asta, vă veţi putea adapta metodele. în plus, scriind, intensitatea supărării se poate reduce, lăsând din nou loc sentimentelor mai bune. Fiind mai echilibrat, veţi putea merge să-i vorbiţi partenerului cu mai multă afecţiune, fără atâtea acuzaţii şi condamnări. Drept urmare, şansele dumneavoastră de a fi înţeles şi acceptat devin mai mari. 164
S-ar putea ca, după ce aţi scris, să nu mai simţiţi nevoia de a rbi în schimb, s-ar putea să vă vină ideea de a face un gest afectuos faţă de partenerul dumneavoastră.
------ Indiferent dacă îi împărtăşiţi sentimentele
printr-o scrisoare sau scrieţi doar pentru a vă simţi mai bine, aşternerea pe hârtie a sentimentelor este o metodă importantă.
în loc să vă exprimaţi sentimentele în scris, s-ar putea să preferaţi să faceţi acelaşi lucru în minte. Abţineţi-vă să vorbiţi şi revedeţi în minte cele petrecute. Imaginaţi-vă că spuneţi ceea ce simţiţi, gândiţi sau doriţi, fără să vă manifestaţi în nici un fel. Printr-un dialog interior, care cuprinde întregul adevăr despre sentimentele dumneavoastră, vă veţi elibera dintr-o dată de aspectele negative. Indiferent dacă le scrieţi sau nu, prin explorarea, înţelegerea şi exprimarea sentimentelor negative, ele îşi pierd puterea şi ies la iveală cele pozitive. Metoda Scrisorii de Dragoste sporeşte mult eficacitatea acestui proces. Deşi este o tehnică a scrierii poate fi folosită şi ca o metodă mentală.

METODA SCRISORII DE DRAGOSTE

Una din căile cele mai bune pentru a te elibera de negativism şi a comunica apoi într-o manieră mai iubitoare este folosirea Metodei Scrisorii. Descriindu-vă într-un anumit fel sentimentele, cele negative se vor atenua de la sine, iar cele pozitive se vor accentua. Prin Metoda Scrisorii se perfecţionează procedeul de compunere a unei scrisori. Există trei aspecte sau componente ale Metodei Scrisorii.

1. Scrieți o Scrisoare în care vă exprimați sentimente de supărare, tristețe, teamă, regret şi dragoste.
2. Scrieți o Scrisoare de Răspuns cuprinzând ceea ce ați vrea să auziți de la partener.
3. Discutați cu partenerul cele două scrisori.
Metoda Scrisorii este foarte flexibilă. Puteți hotărî să parcurgeți toate trei etapele ori numai una sau două. De exemplu, puteți face primul şi al doilea pas pentru a vă simți mai echilibrat şi mai afectuos, având apoi o discuție cu partenerul în care să nu fiți copleşit de resentimente şi acuzații. Alteori, veți prefera să parcurgeți toți trei paşii, arătându-i cele două scrisori partenerului.
A trece prin toate trei etapele constituie o experiență puternică şi reconfortantă pentru amândoi. Totuşi, uneori cere prea mult timp sau nu este potrivită. în unele cazuri, metoda cea mai bună este să realizați doar primul pas, scriind o Scrisoare. Să analizăm câteva exemple despre modul de realizare a unei Scrisori.

PRIMUL PAS: COMPUNEREA UNEI SCRISORI

Găsiți un colț liniştit şi scrieți-i partenerului/partenerei. Exprima ți-vă supărarea, tristețea, teama, regretul şi, apoi, dragostea. Această structură vă permite să vă cunoaşteți toate sentimentele; în urma înțelegerii acestora, veți fi în stare să comunicați mai afectuos şi maj echilibrat.
Când suntem supărați, nutrim mai multe sentimente în acelaşi timp. De exemplu, când partenerul v-a dezamăgit, se poate să vă simțiți ***supărată*** că el este lipsit de sensibilitate, sau ***supărat*** că ea nu vă apreciază; ***mâhnită*** că el este atât de preocupat de munca lui sau ***mâhnit*** că ea nu vrea să aibă încredere; ***îngrijorat*** că ea nu vă va mai ierta niciodată, sau ***îngrijorată*** că el nu mai ține la dumneavoastră; ***tristă*** sau ***trist*** că vă înfrânați dragostea. Dar, în acelaşi timp, ***vă pare bine*** că el sau ea vă este partener şi vă doriți atenția şi dragostea lui sau a ei.
Pentru a ne afla sentimentele de dragoste, de multe ori este nevoie să luăm contact mai întâi cu cele negative. După exprimarea celor patru niveluri ale sentimentelor negative (supărare, tristețe, teamă şi regret) vom putea să ne identificăm şi să ne exprimăm sentimentele de dragoste. Scrisorile de Dragoste reduc automat intensitatea sentimentelor negative şi ne permit să le simțim mai bine pe cele pozitive. Iată câteva indicații pentru a scrie o Scrisoare simplă:
1. Adresați scrisoarea partenerului. închipuiți-vă că el (ea) vă ascultă cu dragoste şi înțelegere.
2. începeți cu supărarea, continuați cu tristețea, apoi cu regretul şi încheiați cu dragostea. includefi toate aceste cinci părți în fiecare scrisoare.
3. Scrieți câteva propoziții în legătură cu fiecare sentiment; acordați aproximativ acelaşi spațiu fiecărei secțiuni. Folosiți termeni simpli.
4. După fiecare secțiune, opriți-vă şi apoi dați curs sentimentului următor. Scrieți despre acel sentiment.
5. Nu încheiați Scrisoarea înainte de a ajunge la dragoste. Aveți răbdare şi aşteptați ca acest sentiment să se ivească.
6. Semnați-vă la sfârşit. Gândiți-vă câteva momente ce v-ați dori sau ce ați avea nevoie. Treceți aceasta într-un P.S.
Pentru a vă uşura conceperea acestor scrisori, poate că veți folosi pagina 169 ca un ghid. în fiecare din cele cinci secțiuni sunt date câteva expresii utile pentru a vă ajuta

să vă exprimați sentimentele. Puteți folosi câteva din aceste expresii sau pe toate. în general, cele mai eficace sunt: „sunt supărat", „mă tem", „regret", „aş vrea", „îmi place", însă oricare din expresiile care vă ajută să vă exprimați sentimentele 166 sunt bune. De obicei, durează cam douăzeci de minute pentru a întocmi o Scrisoare de Dragoste.

O Scrisoare de Dragoste

Dragă..... Data.....

Scriu această scrisoare pentru a-ți împărtăşi sentimentele mele.

1. **Pentru Supărare**

• Nu-mi place că...
• Mă enervează...
• Sunt supărat/ă că...
• Doresc...

2. Pentru tristețe

• Sunt dezamăgit/ă...
• Sunt trist/ă fiindcă...
• Mă doare că...
• Aş fi vrut...
• Doresc...

3. **Pentru teamă**

• Sunt îngrijorat/ă...
• Mă tem...
• Mi-e frică...
• Nu vreau...
• Am nevoie...
• Doresc...

4. Pentru regret

• Mă simt stânjenit/ă...
• îmi pare rău...
• îmi este ruşine...
• N-am vrut...
• Doresc...

5. Pentru dragoste

• îmi place...
• Vreau...
• înțeleg...
• Te iert...
• Apreciez...
• îți mulțumesc...
• Ştiu...

P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l primesc de la tine... Iată, în continuare câteva situații tipice şi exemple de Scrisori care vă vor ajuta să înțelegeți această metodă.

O scrisoare referitoare la iertare

Tom a dormit mai mult decât îşi propusese şi a uitat să o ducă la dentist pe Hayley, fiica lor. Samantha, soția lui, s-a enervat. în loc să-l înfrunte pe Tom cu furie şi dezaprobare, ea s-a aşezat şi i-a scris următoarea Scrisoare.
După aceea, a fost în stare să-l abordeze pe Tom într-o manieră mai echilibrată şi mai tolerantă. Scriind, Samantha n-a mai simțit nevoia să-i țină o predică sau să-şi respingă soțul. în loc să se certe, s-au putut bucura de o seară plăcută. Peste o săptămână, Tom a avut grijă ca Hayley să ajungă la dentist.
Iată scrisoarea Samanthei:
Dragă Tom,
*/. **Supărare:*** Sunt furioasă că ai uitat. Sunt supărată că ai dormit prea mult. Nu-mi place când te culci şi uiți de toate. Te aştepți ca eu să fac totul. M-am plictisit de asta.
*2. **Tristețe:*** îmi pare rău că Hayley a pierdut ora la dentist. îmi pare rău că ai uitat. îmi pare rău că nu mă pot baza pe tine. îmi pare rău că trebuie să munceşti atât. îmi pare rău că eşti aşa de obosit şi ai mai puțin timp pentru mine. Mă doare când nu te interesează să ne vedem. Mă doare când uiți să faci ceva. Mi se pare că nu-ți pasă de mine.
3. Teamă: Mă tem că trebuie să fac singură totul. Mă bazez pe tine. Mă tem că nu-ți pasă. Mă tem că data viitoare va trebui să mă ocup eu. Nu vreau să fac eu totul. Am nevoie de ajutorul tău. Mă tem să am nevoie de tine. Mă tem că nu vei fi niciodată conştiincios. Mă tem că munceşti prea mult. Mă tem că te vei îmbolnăvi.
4. Regret: Mă simt stânjenită când tu pierzi programările sau când întârzii. Regret că sunt aşa pretențioasă şi că nu sunt mai tolerantă. Mi-e ruşine că nu sunt mai afectuoasă. Nu vreau să te resping.
5. Afecțiune: Te iubesc. înțeleg că eşti obosit. Munceşti aşa mult. Ştiu că faci tot ce poți. Te scuz că ai uitat. îți mulțumesc că ai obținut o altă programare. îți mulțumesc pentru că vrei să o duci pe Hayley la dentist. Ştiu că îți pasă cu adevărat. Ştiu că mă iubeşti. Mă simt aşa norocoasă că te am lângă mine. Aş vrea să petrecem o seară plăcută împreună.
Cu dragoste, Samantha
P.S. Am nevoie să-mi spui că vei avea grijă s-o duci pe Hayley la dentist săptămâna viitoare. 168

O scrisoare referitoare la indiferență

Jim urma să plece a doua zi într-o călătorie de afaceri. în seara respectivă, Virginia, soția lui, a încercat să creeze o atmosferă mai intimă. A adus un fruct de mango în dormitor şi i-a oferit şi lui. Jim era cufundat în citirea unei cărți, în pat şi i-a răspuns scurt că nu-i este foame. Virginia s-a simțit respinsă şi a ieşit. în sinea ei era jignită şi furioasă. în loc să revină şi să se plângă de impolitețea lui şi lipsa lui de sensibilitate, ea i-a scris o scrisoare.
După aceea, simțindu-se mai tolerantă, Virginia a revenit în dormitor şi i-a spus „asta este ultima noastră noapte înainte de plecarea ta, hai să o petrecem într-un fel mai deosebit". Jim a lăsat jos cartea şi s-au bucurat de o seară minunată şi intimă.
Compunerea Scrisorii i-a dat Virginiei forța şi afecțiunea necesară pentru a solicita mai direct atenția partenerului. Nu a trebuit nici măcar să-i arate acea scrisoare lui Jim.

Iată scrisoarea ei:
Dragă Jim,
1. Supărare: Mă simt frustrată fiindcă tu vrei să citeşti, deşi asta este ultima seară pe care o petrecem împreună înainte de plecarea ta. Sunt supărată că mă ignori şi că nu vrei să petrecem împreună aceste momente. Sunt supărată că nu suntem mai mult timp împreună. întotdeauna apare ceva mai important ca mine. Vreau să simt că mă iubeşti.
2. ***Tristeţe:*** îmi pare rău că nu vrei să fim împreună. îmi pare rău că munceşti aşa mult. Am impresia că nici nu mi-ai observa lipsa. Sunt tristă fiindcă eşti mereu aşa ocupat şi nu vrei să vorbeşti cu mine. Mă doare că nu-ţi pasă. Nu simt că însemn ceva deosebit pentru tine.
3. Teamă: Mă tem că nici măcar nu ştii de ce sunt supărată. Mă tem că nu-ţi pasă. Mă tem să-ţi mărturisesc sentimentele. Mă tem că mă vei respinge. Mă tem că ne îndepărtăm unul de altul şi că nu pot face nimic în privinţa asta. Mi-e frică să nu te plictisesc. Mă tem că nu-ţi plac.
4. Regret: Mă simt atât de stânjenită, dorind să fim împreună^ în timp ce ţie nici nu-ţi pasă. Mi-e jenă că m-am supărat atât. îmi pare rău dacă asta pare o pretenţie exagerată. îmi pare rău că nu sunt mai afectuoasă şi mai tolerantă. Regret că m-am purtat distant după ce n-ai vrut să mă bagi în seamă. Regret că nu ţi-am dat încă o şansă. îmi pare rău că nu mai am încredere în dragostea ta.
5. Afecţiune: Te iubesc. De asta îţi adusesem acel mango. Voiam să fac ceva care să-ţi facă plăcere. Voiam să petrecem într-un mod mai deosebit acele momente. încă mai vreau aceasta. Te iert că ai fost atât de indiferent faţă de mine. Te iert că nu ai reacţionat imediat. înţeleg că tocmai citeai ceva. Hai să petrecem o seară plăcută şi intimă.
Te iubesc, Virginia
P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l aud este: „Te iubesc, Virginia, şi eu vreau să petrec o seară plăcută. O să-mi fie dor de tine".

O scrisoare în legătură cu o ceartă

Michael şi Vanessa se contraziceau în legătură cu o problemă bănească. în câteva minute, au ajuns la ceartă. Când a văzut că începe să strige, Michael s-a oprit, a respirat adânc şi apoi a spus: „Am nevoie să mă gândesc la asta şi apoi vom vorbi". Apoi a mers în altă cameră şi şi-a deschis sentimentele într-o Scrisoare. După aceea, a fost în stare să revină şi să discute cu mai multă înţelegere. în consecinţă, ei au reuşit să-şi rezolve cu afecţiune problema.
Iată Scrisoarea lui:
Dragă Vanessa,
/. ***Supărare:*** Sunt supărat că eşti atât de emotivă şi că nu mă înţelegi. Sunt supărat că nu poţi rămâne liniştită în timp ce vorbim şi că eşti atât de sensibilă. Sunt supărat că nu ai încredere în mine şi că mă respingi.
2. ***Tristeţe:*** îmi pare rău că ne certăm. Mă doare să-ţi simt neîncrederea şi îndoielile. Mă doare pierderea afecţiunii tale. îmi pare rău că ne-am certat şi că nu cădem de acord.
3. Teamă: Mă tem că greşesc. Mă tem că nu pot face ce vreau fără să te contrariez.. Mă tem să-ţi mărturisesc sentimentele. Mă tem că mă vei scoate vinovat. Mă tem să

nu par incompetent. Mă tem că nu mă apreciezi. Mă tem să vorbesc cu tine când eşti aşa de supărată. Nu ştiu ce să spun.
4. ***Regret:*** îmi pare rău că te-am necăjit. Regret că nu sunt de acord cu tine. Regret că m-am purtat aşa distant şi că mă opun la ideile tale. Regret că mă grăbesc atâta pentru a-mi realiza scopurile. Regret că am desconsiderat sentimentele tale. Nu meriți să fii tratată astfel. Regret că te-am acuzat.
5. Afecțiune: Te iubesc şi vreau să rezolvăm problema asta. Cred că acum te-aş putea asculta. Vreau să te ajut. înțeleg că te-am jignit. îmi pare rău că am dezaprobat sentimentele tale. Te iubesc cu adevărat. Vreau să fiu eroul tău şi nu doar să fiu de acord cu orice. Vreau ca tu să mă admiri. Am nevoie să fiu eu însumi şi te ajut să fii tu însăți.
Te iubesc. De data asta, când vom vorbi voi fi mai răbdător şi înțelegător. Meriți asta.
Te iubesc, Michael
P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l aud: „Te iubesc, Michael. Apreciez cât de atent şi înțelegător eşti. Am încredere că vom rezolva problema asta".

O scrisoare despre frustrare şi dezamăgire

Jean a lăsat un mesaj soțului ei, Bill, cerându-i să aducă acasă o scrisoare importantă. S-a întâmplat ca Bill să nu primească mesajul. Când a ajuns acasă fără acea scrisoare, reacția lui Jean a fost de frustrare şi dezamăgire puternică.
Deşi nu era vina lui, Jean a continuat să comenteze cât de mare nevoie avea de acea hârtie şi ce supărată era. Bill a început să se simtă acuzat şi atacat. Jean nu şi-a dat seama că Bill era lezat personal de toate sentimentele ei de frustrare şi dezamăgire. Bill era pe cale să explodeze şi să o acuze pentru că era supărată.
în loc să-şi descarce asupra ei sentimentele defensive, stricân-du-şi seara, el a decis, cu înțelepciune, să amâne discuția cu zece minute, pentru a scrie o Scrisoare. După ce a terminat de scris, a revenit mai afectuos la soția lui, pe care a îmbrățişat-o şi i-a spus: „îmi pare rău că nu ți-am adus scrisoarea. Aş fi vrut să primesc acel mesaj. Mă mai iubeşti acum?" Jean a răspuns cu afecțiune şi respect şi au avut parte de o seară minunată în loc de un război rece.
Iată scrisoarea lui Bill:
Dragă Jean,
1. Supărare: Nu-mi place când eşti aşa supărată. Detest să mă acuzi. Mă supără că te văd nemulțumită şi că nu te bucuri să mă vezi. Mi se pare că nimic din ce fac nu este destul. Vreau să mă apreciezi şi să te bucuri când mă vezi.
2. ***Tristețe:*** Mă necăjeşte să te ştiu frustrată şi dezamăgită. îmi pare rău că nu eşti mulțumită de mine. Vreau ca tu să fii mulțumită. îmi pare rău că munca mea este mereu un obstacol în calea dragostei noastre. îmi pare rău că nu apreciezi toate lucrurile minunate de care avem parte. îmi pare rău că n-am adus hârtiile de care aveai nevoie.
3. Teamă: Mă tem că nu te pot face fericită. Mă tem că vei fi necăjită toată ziua. Mă tem să mă port deschis sau să fiu rezervat față de tine. Mă tem să am nevoie de dragostea ta. Mă tem că nu sunt destul de bun pentru tine şi că-mi vei purta ranchiună.
4. ***Regret:*** Regret că n-am adus scrisoarea aceea şi că eşti supărată. îmi pare rău că nu m-am gândit să-ți telefonez N-am vrut să te supăr. Voiam să te bucuri când mă vezi Avem patru zile libere şi vreau să ne simțim bine.

5. Afecţiune: Te iubesc. Vreau ca tu să fii fericită. înţeleg că eşti supărată. înţeleg că ai nevoie de timp ca să-ţi treacă. Ştiu că nu încerci să mă faci să mă simt prost. Ai nevoie doar de o îmbrăţişare şi de puţină înţelegere. îmi pare rău. Uneori nu ştiu ce să fac şi încep să te acuz. îţi mulţumesc că eşti soţia mea. Te iubesc atât de mult. Nu-ţi impun să fii perfectă şi fericită. înţeleg că eşti supărată din cauza acelor hârtii.
Te iubesc, Bill
P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l aud: „Te iubesc, Bill. Apreciez cât de multe faci pentru mine. îţi mulţumesc că eşti soţul meu.

PASUL AL DOILEA: SCRISOAREA DE RĂSPUNS

Compunerea unei Scrisori de Răspuns este al doilea pas care marchează Tehnica Scrisorii. După ce v-aţi exprimat sentimentele negative şi pozitive, poate fi util să mai consumaţi câteva minute scriind o Scrisoare de Răspuns. în această scrisoare veţi formula tipul de răspuns pe care l-aţi aştepta de la partener.
Metoda este aceasta: Imaginaţi-vă că partenerul poate răspun cu afecţiune sentimentelor dumneavoastră rănite - cele pe care le-aţi exprimat în Scrisoare. Scrieţi-vă singur un răspuns, ca şi cum ar fi din partea celuilalt. Includeţi toate lucrurile pe care aţi vrea să le auziţi în legătură cu problemele exprimate. Următoarele formule de introdu cere v-ar putea stimula:

- Mulţumesc pentru...
- îmi pare rău...
- Tu meriţi...
- Aş vrea...
- Te iubesc...

Uneori, Scrisoarea de Răspuns este mai eficace decât Scrisoarea de Dragoste. Scriind ceea ce ne dorim şi avem nevoie,^ ni se accentuează receptivitatea faţă de sprijinul pe care-l merităm. în plus, dacă ne imaginăm că partenerul ne răspunde cu afecţiune, devine mai uşor pentru el să procedeze astfel. Unii se pricep să-şi descrie sentimentele negative, dar le vine greu să-şi descopere sentimentele afectuoase. Pentru aceştia este deosebit de important să scrie Răspunsuri, explorând ce ar vrea să audă de la celălalt. Asiguraţi-vă că vă daţi seama de propria rezistenţă pe care o opuneţi la ajutorul oferit de Aceasta vă face să vă daţi mai bine seama cât de greu este celălalt să vă trateze cu afecţiune în asemenea momente.

Cum putem afla despre ce are nevoie partenerul

Uneori femeile nu sunt de acord să scrie Scrisori de Răspuns. Ele pretind partenerilor să ştie ce au de răspuns. Nutresc un sentiment ascuns că „Nu vreau să-i spun ce am eu nevoie; dacă mă iubeşte cu adevărat, va şti singur". în acest caz, femeia trebuie să-şi aducă aminte că bărbaţii vin de pe Marte şi nu cunosc nevoile femeilor; trebuie să li se atragă atenţia.
Reacţia bărbatului este mai mult o reflectare a originii sale decât a intensităţii dragostei lui. Dacă ar fi venit de pe Venus, ar fi ştiut ce să spună. Bărbaţii chiar nu ştiu cum să răspundă la sentimentele femeii. în cele mai multe cazuri, civilizaţia noastră nu îi lămureşte pe bărbaţi în legătură cu nevoile femeii. Dacă bărbatul l-a văzut şi l-a auzit pe tatăl său răspunzând cu afecţiune supărării soţiei, va avea o idee mai clară

despre ce are de făcut. Altfel, nu ştie, deoarece nu a fost învăţat niciodată. Scrisorile de Răspuns sunt cel mai bun mod de a-l învăţa pe bărbat care sunt necesităţile femeii. Va învăţa încet, dar sigur.
Scrisorile de Răspuns sunt cel mai bun mod _de a-l învăţa pe bărbat despre ce au nevoie femeile._
Uneori femeile mă întreabă: „Dacă îi explic ce aş vrea să aud din partea lui şi el începe să se conformeze, cum pot să ştiu că nu sunt doar vorbe? Mă tem că nu le ia în serios". Aceasta este o problemă importantă. Dacă bărbatul nu-şi iubeşte soţia, nici nu se va deranja să-i ofere ceea ce are ea nevoie. Dacă încearcă măcar să-i dea un răspuns asemănător cu ceea ce i s-a cerut, este foarte probabil că el încearcă realmente să reacţioneze pozitiv. Dacă nu sună foarte sincer, este din cauză că învaţă ceva nou. A învăţa un nou mod de a reacţiona este dificil. Lui îi poate părea rău că nu a reuşit. Acesta este un moment critic. Are nevoie de multă apreciere şi încurajare. Are nevoie de un răspuns prin care să-şi dea seama că este pe calea cea bună.
Dacă încercările lui de a o ajuta par oarecum nesincere, cauza este de obicei că se teme că încercările lui nu vor reuşi.
Dacă femeia apreciază încercările lui, data viitoare se va simţi mai sigur şi, deci, va putea să fie mai sincer. Bărbatul nu este neghiob. Dacă va vedea că femeia este receptivă şi că el poate reacţiona într-un mod care duce la o schimbare în bine, o va face. Este nevoie doar de timp.
Şi femeile pot afla o mulţime despre bărbaţi şi despre necesităţile lor dintr-o Scrisoare de Răspuns a acestora. De obicei, femeia este descumpănită de reacţiile bărbatului faţă de ea. Ea nu are idee de ce bărbatul respinge încercările ei de a-l ajuta. înţelege greşit nevoile lui Uneori i se opune, deoarece crede că el vrea ca ea să renunţe la personalitatea ei. De fapt, în cele mai multe cazuri, bărbatul vrea ca ea să aibă încredere în el, să-l aprecieze şi să-l accepte.
Pentru a primi sprijin, nu este suficient să le arătăm partenerilor de ce avem nevoie, ci trebuie să fim dispuşi să primim ajutor. Altfel comunicarea nu se poate desfăşura. A afişa sentimente rănite printr-o exprimare de genul: „Nimic din ceea ce spui nu poate să mă facă să mă simt mai bine" nu este doar contraproductiv, ci şi jignitor pentru partener. în asemenea momente, este mai bine să nu spui nimic.
Iată un exemplu de Scrisoare şi Răspunsul ei. Observaţi că răspunsul este trecut tot la Post Scriptum, dar este puţin mai lung şi mai detaliat ca în exemplele dinainte.

O Scrisoare şi un Răspuns legate de opoziţia făcută de bărbat

Când Theresa îi cere sprijinul, Paul, soţul ei, se opune şi pare împovărat de solicitările ei. Dragă Paul,
/. ***Supărare:*** Sunt supărată că mi te împotriveşti. Sunt supărată că nu te oferi să mă ajuţi şi că trebuie mereu să-ţi cer ajutorul. Eu fac atâtea pentru tine. Am nevoie de ajutorul tău.
2. Tristeţe: îmi pare rău că nu vrei să mă ajuţi. îmi pare rău că mă simt aşa de singură. Aş vrea să facem mai multe lucruri împreună. îmi lipseşte ajutorul tău.
3. Teamă: Mă tem să-ţi cer ajutorul. Mă tem să nu te supăr. Mă tem că vei spune nu şi asta mă va jigni.
4. ***Regret:*** Regret că-ţi reproşez atâtea. Regret că te pisez şi te critic. Regret că nu te apreciez mai mult. Regret că dau prea mult şi-ţi pretind apoi să faci la fel.

5. Afecțiune: Te iubesc. înțeleg că faci tot ce poți. Ştiu că-ți pasă de mine. Aş vrea să-ți cer ajutorul într-un fel mai afectuos. Eşti un tată iubitor pentru copiii noştri.
Te iubesc, Theresa P.S. Răspunsul pe care aş vrea să-l primesc este: Dragă Theresa, îți mulțumesc că mă iubeşti atât. îți mulțumesc că-mi împărtăşeşti sentimentele. ***înțeleg*** că te doare când reacționez ca şi cum solicitările tale ar fi exagerate. înțeleg că te doare când mă opun. ***îmi pare rău*** că nu mă ofer mai des să te ajut. ***Meriți*** ajutorul meu şi ***vreau*** să te sprijin mai mult. ***Te iubesc*** şi sunt fericit că eşti soția mea
Te iubesc, Paul

PASUL TREI: ÎMPĂRTĂŞIREA SCRISORII ŞI A RĂSPUNSULUI

împărtăşirea scrisorii este importantă din următoarele motive:
• îi dă ocazia partenerului să vă ajute.
• Vă dă posibilitatea să înțelegeți de ce aveți nevoie.
• îl ajută pe partener să găsească reacțiile necesare, într-o manieră afectuoasă şi respectuoasă.
• Creează motivația unor schimbări în cadrul legăturii.
• Creează intimitate şi dragoste.
• îl învață pe partener ce este important pentru dumneavoastră şi cum vă poate ajuta mai eficient.
• Vă ajută să reîncepeți dialogul după ce s-a întrerupt comunicarea.
• Vă învață să ascultați păreri negative într-un mod lipsit de riscuri.
Există cinci feluri de a vă împărtăşi scrisorile şi le vom descrie mai jos. în acest caz, să presupunem că autoarea scrisorii şi a răspunsului este ea, dar aceleaşi modalități se potrivesc şi dacă el este autorul.
1. ***El*** citeşte cu voce tare, în prezența ei, Scrisoarea şi Răspunsul. Apoi, o prinde de mâini şi îi dă propriul lui răspuns plin de dragoste, înțelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.
2. ***Ea*** citeşte Scrisoarea şi Răspunsul, în timp ce el ascultă. Apoi, el o prinde de mâini şi îi dă propriul răspuns afectuos, înțelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.
3. ***El citeşte întâi Răspunsul cu voce tare.*** Apoi, citeşte tot cu voce tare şi Scrisoarea. Pentru bărbat este mult mai uşor să asculte nişte păreri negative după ce ştie deja cum să răspundă la ele. Ştiind ce se aşteaptă de la el, bărbatul nu mai intră în panică la fel de tare ca atunci când ascultă doar sentimentele ei negative. După ce citeşte Scrisoarea, el o prinde de mâini şi îi dă propriul răspuns afectuos, înțelegând mai bine ce are ea nevoie să audă.
4. ***Ea îi citeşte mai întâi Răspunsul.*** Apoi, îi citeşte Scrisoarea cu voce tare. Apoi, el o prinde de mâini şi îi dă un răspuns afectuos, înțelegând mai bine ce aşteaptă ea.
5. ***Ea îi dă scrisorile şi el le citeşte în decurs de douăzeci şi patru de ore.*** După ce le-a citit, el îi mulțumeşte că le-a scris, o prinde de mâini şi îi dă un răspuns afectuos, înțelegând mai bine nevoile ei.

Ce-i de făcut când partenerul nu poate reacționa cu dragoste

Datorită unor experiențe anterioare, unora le vine foarte greu să asculte Scrisori de Dragoste. în acest caz, n-ar trebui să li se ceară să le citească. Dar chiar când

partenerul dumneavoastră preferă să asculte o scrisoare, uneori îi este imposibil să reacționeze imediat cu dragoste. Să luăm ca exemplu pe Paul şi Theresa.
Dacă Paul nu se simte mai iubitor după ce şi-a ascultat partenera citindu-i scrisorile, este din cauză că în acel moment nu poate reacționa cu afecțiune. Dar, după un timp, sentimentele lui se vor schimba. Citind scrisorile, el se poate simți jignit şi cuprins de supărare şi va trece în defensivă. în asemenea momente, el trebuie să-şi acorde un răgaz pentru a reflecta asupra celor spuse.
Uneori, când cineva ascultă o Scrisoare, aude numai supărarea şi va dura un timp până ce va sesiza şi dragostea. Este de folos ca, puțin mai târziu, să recitească scrisoarea, în special partea legată de regrete şi iubire. Uneori, înainte de a citi o Scrisoare de la soția mea, citesc mai întâi fragmentul cu sentimentele de dragoste.
Dacă bărbatul este indispus citind o Scrisoare, ar putea răspunde printr-o scrisoare proprie, ceea ce i-ar permite să-şi rezolve sentimentele negative care au apărut la citirea scrisorii partenerei. Uneori nu-mi dau seama ce mă supără, până ce soția îmi citeşte o Scrisoare şi, atunci, dintr-o dată, am despre ce să scriu. Scriindu-mi propria scrisoare, reuşesc să-mi clarific din nou sentimentele afectuoase şi să recitesc Scrisoarea ei, sesizând dragostea ascunsă în spatele durerii.
Dacă bărbatul nu poate reacționa imediat cu afecțiune, trebuie să ştie că nu contează şi nu trebuie sancționat. Partenera trebuie să-i înțeleagă şi să-i accepte nevoia de a reflecta. Eventual, pentru a-şi încuraja partenera, el poate spune ceva cum ar fi: „Mulțumesc pentru această Scrisoare. Am nevoie de puțin timp pentru a mă gândi la ea şi apoi vom putea discuta". Este important ca el să nu-şi exprime păreri negative referitoare la scrisoare. împărtăşirea acestor scrisori trebuie să se petreacă într-un moment bine ales.
Toate aceste sugestii legate de citirea Scrisorilor se aplică şi când femeia este cea care are dificultăți în a reacționa cu afecțiune. în general, recomand cuplurilor să-şi citească cu voce tare scrisorile proprii.
Este utilă şi citirea cu voce tare a scrisorii celuilalt, deoarece asta îl ajută pe partener să se simtă ascultat. încercați ambele metode şi vedeți care vi se potriveşte.

ASIGURAREA UNEI ATMOSFERE DE SIGURANȚĂ

împărtăşirea Scrisorilor poate genera teamă. Cel care-şi descrie adevăratele sentimente se poate simți vulnerabil. Respingerea poate fi foarte dureroasă. Scopul împărtăşirii unei Scrisori este de a dezvălui sentimentele, astfel încât partenerii să devină mai apropiați. Acest proces funcționează cât timp se desfăşoară în siguranță. Cel care primeşte Scrisoarea trebuie să fie plin de respect față de sentimentele celuilalt. Nu trebuie să fie de acord să asculte Scrisoarea până când nu poate acorda sprijin real şi respect. împărtăşirea scrisorilor trebuie făcută cu intenții bune. Ea trebuie făcută în spiritul următoarelor declarații de intenții:

Declarație de intenție pentru scrierea şi citirea unei Scrisori

Am scris această scrisoare pentru a-mi dezvălui sentimentele pozitive şi a-ți oferi afecțiunea pe care o meriți. Ca parte a întregului, îți împărtăşesc şi sentimentele negative care mă împovărează. înțelegerea ta mă va ajuta să mă deschid şi să mă eliberez de sentimentele negative. Am încredere că te interesează şi că vei răspunde cât se poate de bine sentimentelor mele. Apreciez disponibilitatea ta de a mă asculta şi

a mă susține, în plus, sper că această scrisoare te va ajuta să-mi înțelegi dorințele şi nevoile. Cel care ascultă această scrisoare trebuie să o facă în spiritul următoarei declarații de intenție.

Declarație de intenție pentru a asculta o Scrisoare

îți promit să fac tot posibilul să înțeleg îndreptățirea sentimentelor tale, să accept divergențele, să-ți respect cerințele cum le respect pe ale mele; apreciez faptul că te străduieşti să-ți exprimi sentimentele şi afecțiunea.

Promit să te ascult şi să nu-ți corectez sau să-ți contest sentimentele. Promit să accept şi să nu încerc să te schimb.

Vreau să-ți cunosc sentimentele, fiindcă mă interesează şi cred că vom putea rezolva problema asta. Când aplicați pentru prima oară Metoda Scrisorii, va fi mult mai sigur dacă citiți cu voce tare aceste declarații. Ele vă vor ajuta să respectați spusele partenerului şi să reacționați într-un mod afectuos şi lipsit de primejdii.

MINISCRISORI

Dacă sunteți indispus şi nu dispuneți de douăzeci de minute pentru a scrie, încercați o miniscrisoare. Este nevoie doar de trei până la cinci minute şi poate fi realmente utilă. Iată câteva exemple:

Dragă Max,

1. Sunt supărată că ai întârziat!
2. Sunt necăjită că m-ai uitat.
3. Mă tem că nu-ți pasă de mine.
4. Regret că nu sunt mai indulgentă.
5. Te iubesc şi te iert că ai întârziat. Ştiu că, de fapt, mă iubeşti. Iți mulțumesc pentru că ai încercat.

Cu drag, Sandie

Dragă Henry,

1. Sunt supărată că eşti atât de obosit şi că te uiți doar la televizor.
2. îmi pare rău că nu vrei să ne plimbăm.
3. Mă tem că ne îndepărtăm unul de altul. Mă tem să nu te supăr.
4. Regret că te-am respins. Regret că te acuz pentru problemele noastre.
5. Simt lipsa afecțiunii tale. N-ai vrea să-ți rezervi o oră numai pentru mine deseară sau în altă zi, pentru a discuta ce se întâmplă cu mine? Cu drag, Lesley

P.S. Iată ce aş vrea să aud de la tine:

Dragă Lesley,

Mulțumesc că mi-ai scris despre sentimentele tale. înțeleg că-mi simți lipsa. Hai să ne rezervăm un moment special, deseară între opt şi nouă. Cu drag, Henry

CÂND POT FI SCRISE SCRISORI

Acestea pot fi scrise când sunteți indispus şi vreți să vă simțiți mai bine.

Iată câteva feluri de a le scrie:

1. Scrisoare către un partener intim.
2. Scrisoare către un prieten, un copil sau un membru al familiei.
3. Scrisoare către un partener de afaceri sau client. în loc de a scrie la sfârşit „Te iubesc" puteți folosi expresia „Vă stimez" sau „Vă respect". în cele mai multe cazuri n-aş recomanda împărtăşirea scrisorii.

4. Scrisoare către tine însuți.
5. Scrisoare către Dumnezeu sau Autoritatea Supremă. Mărturi-siți-vă necazurile lui Dumnezeu şi cereți-i sprijin.
6. Scrisoare în care rolurile sunt inversate. Dacă vă este greu să-l iertați pe celălalt, puneți-vă în locul lui pentru câteva minute şi scrieți o Scrisoare ca din partea lui către dumneavoastră. Veți fi uimit cât de repede veți deveni mai indulgent.
7. Scrisoare monstruoasă. Dacă sunteți extrem de supărat şi nutriți sentimente josnice sau dezaprobatoare, dați-le drumul într-o scrisoare. Apoi dați foc scrisorii. Nu-i cereți partenerului să o citească decât dacă amândoi puteți şi vreți să faceți față sentimentelor negative. în acest caz, chiar şi scrisorile monstruoase pot fi de mare folos.
8. Scrisori de substituire. Dacă evenimentele din prezent vă indispun şi vă amintesc de sentimenete nerezolvate din copilărie, întoarceți-vă în timp şi scrieți o scrisoare unuia din părinți, împărtăşindu-i sentimentele şi cerându-i sprijin.

DE CE AVEM NEVOIE SĂ APELĂM LA SCRISORI

Aşa cum am văzut în această carte, este extrem de important pentru femei să-şi împărtăşească sentimentele şi să simtă că li se dă atenție, sunt înțelese şi respectate. Pentru bărbați este la fel de important să simtă că sunt apreciați, acceptați şi că li se acordă încredere. Cele mai multe probleme se produc când femeia îşi exprimă supărarea iar, în consecință, bărbatul simte că nu este iubit. Pentru el, resentimentele ei pot suna ca nişte critici, acuzații, pretenții şi reproşuri. Dacă el îi contestă sentimentele, ea crede că nu este iubită. Succesul unei legături depinde exclusiv de doi factori: capacitatea bărbatului de a asculta cu afecțiune şi respect sentimentele femeii şi capacitatea femeii de a şi le exprima într-un mod iubitor şi respectuos.
O legătură impune ca partenerii să-şi comunice sentimentele şi nevoile în schimbare. Desigur că este o dovadă de idealism exagerat să te aştepți la o comunicare perfectă. Din fericire, între realitate şi perfecțiune este destul loc pentru mai bine.

Speranțe realiste

Este nerealist să te aştepți întotdeauna la o comunicare uşoară. Unele sentimente sunt dificil de comunicat fără a-l jigni pe partener. Chiar cupluri care au relații excelente şi afectuoase se vor chinui uneori să găsească un mod de comunicare acceptabil pentru amândoi. Este greu să înțelegi cu adevărat punctul de vedere al celuilalt, în special când el sau ea nu spun ceea ce ai vrea să auzi. De asemenea, este dificil să fii respectuos fată de celălalt când propriile sentimente au fost atinse.
Multe cupluri se înşală crezând că nepriceperea lor de a corn nica eficient şi cu afecțiune înseamnă că nu se iubesc destul. Deşi» că dragostea are un rol important, dar ***capacitatea*** de comunicare este un ingredient mult mai important. Din fericire, este vorba de o artă care se poate deprinde.

Cum învățăm să comunicăm

Comunicarea eficientă ar fi a doua natură dacă am fi crescut în familii ai căror membri ar fi fost în stare de comunicare sinceră şi afectuoasă. Dar, în generațiile anterioare, aşa numita comunicare iubitoare însemna, în general, evitarea sentimentelor negative. De multe ori părea că acestea ar constitui o boală ruşinoasă, ceva care trebuie ținut secret. în familii mai puțin „civilizate" comunicarea considerată iubitoare putea include şi exprimarea sau eliberarea de sentimente negative, prin pedepse corporale,

urlete, bătăi şi toată gama de insulte verbale - toate în numele încercării de a-i ajuta pe copii să distingă binele de rău.
Dacă părinții noştri ar fi ştiut să comunice cu afecțiune, dar fără să-şi suprime sentimentele negative, noi, copiii, am fi putut să ne descoperim şi să ne explorăm în siguranță reacțiile negative prin încercări şi greşeli succesive. Cu ajutorul modelelor pozitive am fi putut învăța cum să comunicăm, în special în ce priveşte sentimentele negative, în urma unei experiențe de optsprezece ani de încercări şi erori am fi învățat treptat să ni le exprimăm corect şi respectuos. în acest caz nu am fi avut nevoie de Metoda Scrisorii.

Dacă trecutul nostru ar fi fost altul

Dacă trecutul nostru ar fi fost diferit, am fi privit cum tatăl nostru reuşeşte să asculte cu afecțiune când mama noastră răbufneşte şi îşi exprimă necazurile şi dezamăgirile. Am fi fost zilnic martori la felul cum tatăl nostru îi acordă mamei grija şi înțelegerea necesară.
Am fi văzut cum mama noastră are încredere în el, expunându-şi deschis sentimentele, fără a-l dezaproba sau condamna. Am fi văzut cum cineva poate fi indispus fără a trebui să-l respingă pe celălalt cu neîncredere, manipulare emoțională, evitare, dezaprobare, condescendență sau răceală.
De-a lungul celor optsprezece ani de viață în familie am fi ajuns treptat să ne stăpânim sentimentele, la fel cum am învățat să mergem sau să socotim. Ar fi fost o capacitate dobândită ca şi mersul, săritul, cântatul, cititul sau efectuarea unui bilanț contabil.
Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, lucrurile nu s-au petrecut astfel. în schimb, ne-am petrecut primii optsprezece ani încercând, 180 fără succes, să discernem arta comunicării. Deoarece n-am fost învățați cum să ne comunicăm sentimentele, comunicarea celor negative gste dificilă şi, aparent, imposibilă.
Pentru a înțelege cât de dificil este aceasta, gândiți-vă cum ați răspunde la aceste întrebări:
1. Cum vă exprimați afecțiunea în momentele de supărare dacă, în copilărie, părinții dumneavoastră se certau sau se coalizau pentru a evita certurile?
2. Cum îi determinați pe copii să vă asculte fără a țipa la ei sau a-i pedepsi, dacă părinții dumneavoastră procedau astfel pentru a-şi menține autoritatea?
3. Cum solicitați mai mult sprijin, dacă în copilărie v-ați simțit adesea neglijat şi dezamăgit?
4. Cum vă puteți mărturisi sentimentele dacă vă temeți să nu fiți respins?
5. Cum vorbiți partenerului, dacă sentimentele dumneavoastră sunt: „Te detest"?
6. Cum spuneți „îmi pare rău", dacă în copilărie ați fost pedepsit pentru greşeli?
7. Cum vă puteți recunoaşte greşelile, dacă vă temeți să nu fiți pedepsit sau izolat?
8. Cum vă puteți exprima sentimentele, dacă în copilărie erați frecvent pedepsit sau condamnat pentru că plângeați sau erați supărat?
9. Cum puteți cere ceea ce doriți când, în copilărie, ați fost făcut să vă simțiți vinovat că vreți prea mult?
10. Cum vi s-ar putea cere ca măcar să vă cunoaşteți sentimentele, dacă părinții nu au avut timp, răbdare sau înțelegere pentru a vă întreba cum vă simțiți sau ce vă supără?
11. Cum puteți accepta imperfecțiunea partenerului, dacă, în copilărie, trebuia să fiți perfect pentru a merita să fiți iubit?

12. Cum puteți asculta necazurile partenerului, dacă pe dumneavoastră nu v-a ascultat nimeni?
13. Cum puteți ierta, dacă nu ați fost iertat?
14. Cum să puteți plânge pentru a vă uşura durerea şi supărarea, dacă în copilărie vi se spunea mereu „nu plânge", „când o să te maturizezi?", sau „numai bebeluşii plâng"?
15. Cum să puteți asculta dezamăgirile partenerei, dacă în copilărie v-ați simțit responsabil pentru suferința mamei cu mult înainte de a putea înțelege că ***nu*** erați responsabil?
16. Cum puteți asculta supărările partenerului, dacă în copilărie părinții se descărcau asupra dumneavoastră prin strigăte şi severitate?
17. Cum să vă deschideți sufletul şi să aveți încredere în partener, dacă primii oameni cărora le-ați acordat, cu inoce încrederea v-au trădat într-un fel sau altul?
18. Cum puteți să vă comunicați sentimentele cu afecțiune respect, dacă nu aveți acei optsprezece ani de experiență, ț' care să nu vă fi temut că veți fi respins sau abandonat?
Răspunsul la aceste optsprezece întrebări este unul singur: este posibil să înveți să comunici cu afecțiune, dar sunt necesare eforturi Trebuie să compensăm optsprezece ani de neglijare. Indiferent cât de perfecți au fost părinții noştri, nimeni nu este cu adevărat perfect Dacă aveți probleme de comunicare, nu este o nenorocire şi nici vina integrală a partenerului. Este doar lipsa unui antrenament corect şi a siguranței căpătate prin experiență.
Citind întrebările de mai sus, poate că vi s-au clarificat anumite sentimente. Nu irosiți această ocazie de a vă vindeca. Consumați douăzeci de minute pentru a scrie unuia din părinți o Scrisoare. Luați un stilou şi nişte hârtie şi începeți să vă exprimați sentimentele, utilizând structura Scrisorii prezentate. încercați chiar acum şi veți fi uimit de rezultat.

ROSTIREA ÎNTREGULUI ADEVĂR

Aceste scrisori au efect, deoarece vă ajută să spuneți întregul adevăr. Explorarea doar a unei părți din sentimentele dumneavoastră nu duce la vindecarea dorită. De exemplu:
1. Identificarea supărării s-ar putea să nu vă ajute deloc. Vă poate face să vă enervați mai mult. Cu cât veți insista mai mult asupra supărării, cu atât veți fi mai indispus.
2. După ore de plâns, vă veți simți epuizat dacă nu vă depăşiți tristețea.
3. Dacă vă sesizați numai temerile, vă veți teme şi mai mult.
4. Vă veți simți doar mai vinovat şi mai ruşinat dacă insistați a-supra regretelor, acestea putând să vă afecteze respectul de sine.
5. încercarea de a fi mereu afectuos vă va obliga să vă suprimați toate impulsurile negative şi, după câțiva ani veți dev amorțit şi insensibil.
Aceste Scrisori funcționează şi vă ajută să exprimați adev[r] integral în legătură cu toate sentimentele dumneavoastră. Pentru a vă elibera de suferințele sufleteşti, trebuie să simțiți toate cele patru fațete ale lor. Adică: supărarea, tristețea, teama şi regretul.

De ce sunt eficace Scrisorile

Exprimându-ne asupra fiecăruia din cele patru aspecte ale suferinței psihice, durerea se diminuează. A descrie numai unul sau două 182 din aspectele sentimentelor

negative nu este la fel de eficace. Aceasta, deoarece multe din reacțiile noastre negative nu sunt sentimente reale, cj mecanisme defensive pe care le utilizăm inconştient pentru a evita sentimentele adevărate. De exemplu:
1. Cei care se supără uşor încearcă de obicei să evite durerea, tristețea, teama sau regretul. Când îşi dau seama de aceste sentimente mai vulnerabile, supărarea se risipeşte şi devin mai afectuoşi.
2. Celor care se plâng uşor le vine mai greu să se supere, dar dacă sunt ajutați să-şi exprime supărarea, se vor simți mult mai bine şi vor deveni mai afectuoşi.
3. Cei care se tem au nevoie de obicei să-şi înțeleagă şi să-şi exprime supărarea; atunci teama se risipeşte.
4. Cei care se simt adesea vinovați, sau cuprinşi de regrete, au nevoie, în general, să-şi exprime durerea sau supărarea, înainte de a-şi putea da seama de autoaprecierea pe care o merită.
5. Cei care sunt mereu iubitori, dar se întreabă de ce sunt deprimați sau apatici, trebuie, de obicei să-şi pună întrebarea: „Ce s-ar întânpla dacă aş fi supărat sau indispus?" şi să-şi noteze răspunsurile. Aceasta îi va ajuta să-şi dea seama de sentimentele ascunse în spatele deprimării şi apatiei. Scrisorile pot fi utilizate în acest fel.

Cum pot sentimentele să ascundă alte sentimente

Urmează câteva exemple despre felul în care bărbații şi femeile îşi utilizează sentimentele negative pentru a evita sau suprima adevărata suferință. Țineți cont că procesul acesta este automat. De multe ori nu ne dăm seama de declanşarea lui. Reflectați puțin la aceste întrebări:
• Zâmbiți vreodată când sunteți cu adevărat supărat?
• Ați reacționat cu furie când erați, în fond, înspăimântat?
• Râdeți sau glumiți când sunteți trist sau jignit?
• îi blamați pe ceilalți când vă simțiți vinovat sau înspăimântat?
Următoarea schemă descrie modul în care bărbații şi femeile îşi maschează adevăratele sentimente.
Desigur că nu toți bărbații se vor conforma descrierii comportamentului masculin şi nici toate femeile celui feminin. Schema ne ajută să înțelegem cum reuşim să ne ignorăm propriile sentimente.

CĂI PRIN CARE NE MASCĂM ADEVĂRATELE SENTIMENTE

Cum îşi ascjind bărbații durerea (Acest proces este, de obicei, inconştient)
1. Bărbații pot recurge la supărare pentru a disimula tristețea, durerea, supărarea, vinovăția, teama.
Cum îşi ascund femeile durerea (Acest proces este, de obicei, inconştient)
1. Femeile pot recurge la preocupare şi îngrijorare pentru a disimula supărarea, vinovăția, teama şi dezamăgirea.
2. Bărbații pot apela la indiferență sau descurajare pentru a disimula supărarea.
3. Bărbații pot recurge la a se simți ofensați pentru a evita să simtă durerea.
4. Bărbații pot utiliza supărarea sau indignarea ca mod de a evita teama sau nesiguranța.

5. Bărbaţii se pot simţi ruşinaţi pentru a evita supărarea şi mâhnirea.
2. Femeile se pot lăsa copleşite de dezorientare pentru a evita supărarea, iritarea sau frustrarea.
3. Femeile pot recurge la indispoziţie pentru a evita stânjeneala, supărarea, tristeţea şi regretul.
4. Femeile recurg la teamă şi nesiguranţă pentru a evita supărarea, durerea şi tristeţea.
5. Femeile pot utiliza mâhnirea pentru a evita supărarea sau teama.
6. Bărbaţii pot recurge la calm pentru a evita supărarea, teama, dezamăgirea sau ruşinea.
7. Bărbaţii pot recurge la sentimentul de siguranţă pentru a evita sentimentul că nu corespund.
8. Bărbaţii pot recurge la agresiune pentru a evita teama.
6. Femeile pot recurge la speranţă pentru a evita supărarea, tristeţea, mâhnirea şi durerea.
7. Femeile pot recurge la fericire şi gratitudine pentru a evita tristeţea şi dezamăgirea.
8. Femeile pot recurge la afecţiune şi toleranţă pentru a evita să se simtă jignite sau supărate.

VINDECAREA SENTIMENTELOR NEGATIVE

înţelegerea şi acceptarea sentimentelor negative ale altuia este dificilă dacă propriile noastre sentimente negative nu au fost ascultate 184 ci înţelese. Vindecându-ne de sentimentele negative neîmpărtăşite în copilărie, ne este mai uşor să le exprimăm pe cele actuale şi să le ascultam pe ale partenerului fără a fi jigniţi, nerăbdători, frustraţi sau ofensaţi.
Cu cât vă vine mai greu să vă detectaţi durerile sufleteşti, cu atât mai multă rezistenţă veţi opune la ascultarea sentimentelor altora. Dacă simţiţi că sunteţi nerăbdător şi intolerant când ceilalţi îşi exprimă sentimentele copilăreşti, aceasta este o probă a felului cum vă trataţi propriile sentimente.
Pentru a ne reeduca pe noi înşine, trebuie să reluăm rolul propriilor noştri părimţi. Trebuie să admitem că în sinea noastră există un individ sensibil care se indispune chiar şi atunci când raţiunea de adulţi ne spune că nu există nici un motiv pentru a ne supăra. Trebuie să izolăm partea sensibilă a eului nostru şi să devenim un părinte afectuos pentru ea. Trebuie să ne întrebăm „Care-i necazul? Te-ai supărat? Cum te simţi? Ce te-a deranjat? De ce eşti furios? Ce te face să fii trist? De ce te temi? Ce vrei?"
Dacă ne ascultăm cu compasiune propriile sentimente, cele negative se vor vindeca în mod miraculos şi vom fi în stare să reacţionăm cu mai multă afecţiune şi respect.
Inţelegându-ne sentimentele copilăreşti, deschidem o uşă prin care afecţiunea îşi face loc în ceea ce spunem.
Dacă, în copilărie, sentimentele noastre intime au fost sistematic ascultate şi acceptate cu afecţiune, ca adulţi nu ne vom împiedica în sentimente negative. Dar cei mai mulţi dintre noi n-am fost susţinuţi astfel în copilărie, aşa că trebuie să ne ajutăm singuri.

Cum vă afectează în prezent propriul trecut

Desigur că aţi trecut prin experienţa de a vă simţi cuprinşi de sentimente negative. Iată câteva moduri obişnuite prin care sentimentele nerezolvate din copilărie ne pot afecta astăzi, când ne lovim de stresul vieţii de adult.
1. Când suntem într-o situaţie supărătoare, persistăm să fim enervaţi şi supăraţi, chiar dacă judecata noastră ne spune că ar trebui să fim calmi, afectuoşi şi împăciuitori.
2. Când ne-a dezamăgit ceva, persistăm în supărare şi mâhnire, chiar dacă judecata adultă ne spune că ar trebui să ne simţim entuziaşti, fericiţi şi încrezători.
3. Dacă ne-a indispus ceva, continuăm să ne îngrijorăm şi să ne temem, chiar dacă judecata noastră adultă ne spune că ar trebui să fim încrezători, calmi şi recunoscători.
4. După un fapt stânjenitor, continuăm să ne simţim ruşinaţi şi să regretăm, chiar dacă judecata de adult ne spune că ar trebui să ne simţim în siguranţă, buni şi formidabili.

înăbuşirea sentimentelor prin obişnuinţe

Ca adulţi, încercăm în general să ne stăpânim sentimentele negative prin mascarea lor. Obişnuinţele noastre pot fi utilizate pentru a reduce la tăcere sentimentele dureroase şi dorinţele nesatisfăcute. După un pa har de vin, durerea dispare pentru moment. Dar ea va reveni mereu
Paradoxal, chiar prin actul de evitare a sentimentelor negative, le dăm acestora posibilitatea să pună stăpânire pe viaţa noastră. învăţând să ne ascultăm şi să ne îngrijim de sentimentele noastre intime, ele îşi vor slăbi treptat strânsoarea.
Paradoxal, chiar prin actul de evitare a sentimentelor negative le <u>dăm acestora posibilitatea să pună stăpânire pe viaţa noastră.</u>
Când sunteţi foarte supărat, este sigur că nu veţi putea comunica atât de eficient pe cât aţi vrea. în asemenea momente, ies la suprafaţă sentimentele interzise în trecut. Este ca şi cum copilul, căruia nu i s-a permis niciodată să-şi dea drumul la nervi, are acum un acces în urma căruia este trimis iarăşi la colţ.
Sentimentele nerezolvate din copilărie au puterea de a ne stăpâni, încătuşându-ne conştiinţa adultă şi împiedicând comunicarea afectuoasă. Până ce nu vom putea să ne ascultăm cu afecţiune aceste sentimente aparent iraţionale din trecut (care par să ne năpădească tocmai când avem mai multă nevoie de normalitate), ele vor obstrucţiona o comunicare iubitoare.
Secretul pentru a ne putea comunica sentimentele dificile constă în a avea înţelepciunea şi hotărârea de a le exprima în scris, pentru a putea deveni mai conştienţi de cele pozitive. Cu cât suntem mai capabili de a comunica afectuos cu partenerul, aşa cum merită acesta, cu atât relaţiile vor fi mai bune. Dacă vă puteţi împărtăşi cu afecţiune supărările, partenerului îi este mult mai uşor să vă acorde sprijin.

CUM SĂ TE AJUŢI SINGUR

Scrisorile sunt un mijloc excelent de a vă ajuta singur, dar, dacă nu vă formaţi imediat obişnuinţa de a le scrie, s-ar putea să uitaţi de ele. Aş sugera ca cel puţin o dată pe săptămână, când vă supără ceva, să vă aşezaţi şi să compuneţi o Scrisoare.
Scrisorile vă ajută nu numai când sunteţi supărat pe partener, ci şi de câte ori sunteţi supărat. Ele vă sunt de folos când sunteţi contrariat, nefericit, îngrijorat, deprimat, stânjenit, obosit, blocat sau doar încordat. De câte ori vreţi să vă simţiţi mai bine, scrieţi o Scrisoare. Poate că nu întotdeauna vă va ajuta să vă îndreptaţi în direcţia dorită.

în prima mea carte „Poți să-ți vindeci sentimentele" este discutată mai în amănunt importanța explorării sentimentelor prin Scrisori. 186 j_n plus, în seria de înregistrări „Vindecarea sufletului" pun la dispoziție imagini terapeutice şi exerciții bazate pe metoda Scrisorii pentru depăşirea îngrijorării şi resentimentelor, regăsirea toleranței şi afecțiunii față de copilul din sufletul dumneavoastră şi pentru vindecarea unor răni sufleteşti din trecut.
De adăugat că şi alți autori au scris numeroase lucrări şi manuale pe acest subiect. Citirea acestora este importantă pentru a vă ajuta să fiți la curent cu sentimentele dumneavoastră intime şi a le putea vindeca. Dar, țineți cont: dacă nu permiteți acestor sentimente să fie exprimate şi ascultate, ele nu pot fi vindecate. Cărțile vă pot sugera să țineți mai mult la dumneavoastră, dar aceasta se realizează ascultân-du-vă şi exprimându-vă verbal sau în scris sentimentele.

Cărțile vă pot sugera să țineți mai mult la dumneavoastră, dar aceasta se realizează numai ascultându-vă _şi exprimându-vă verbal sau în scris sentimentele._

Practicând Metoda Scrisorii, veți începe să constatați care din laturile personalității dumneavoastră are cea mai mare nevoie de afecțiune. Ascultându-vă şi analizându-vă emoțiile, veți începe să ajutați acestei laturi să se evidențieze şi să evolueze.
Pe măsură ce eului dumneavoastră i se acordă dragostea şi înțelegerea de care aveți nevoie, veți începe automat să comunicați mai bine. Veți fi în stare să reacționați cu mai multă afecțiune. Chiar dacă noi toți am fost programați să ne ascundem sentimentele şi să reacționăm defensiv şi nu cu afecțiune, ne putem remodela singuri. Putem fi foarte optimişti. Pentru a vă reeduca, trebuie să vă înțelegeți sentimentele înăbuşite, care n-au avut niciodată şansa de a fi luate în seamă. Această parte a dumneavoastră are nevoie să fie detectată, auzită şi înțeleasă, iar apoi va fi şi vindecată.
Practicarea Metodei Scrisorii este un mod sigur de a vă exprima sentimente latente, impulsuri negative şi dorințe, fără a fi condamnat sau respins. Ascultându-ne sentimentele, ne tratăm de fapt în mod înțelept laturile mai sensibile, ca un copil care plânge în brațele părintelui iubitor. Explorând realitatea integrală a sentimentelor noastre, ne acordăm permisiunea de a le avea. Tratând cu respect şi dragoste această parte a noastră, cu timpul rănile nevindecate din trecut se pot cicatriza.
Mulți oameni se maturizează prea repede, deoarece îşi resping şi-şi suprimă sentimentele. Durerea sufletească latentă aşteaptă să iasă la suprafață pentru a fi tratată cu afecțiune şi vindecată. Deşi ei pot încerca să-şi suprime aceste sentimente, durerea şi nefericirea continuă să-i afecteze. Mulți acceptă acum că cele mai multe dintre bolile fizice sunt în legătură cu suferințele noastre sufleteşti. Aceste suferințe, suprimate, se transformă în general în dureri fizice sau boli şi pot cauza moartea prematură. în plus, ***cele mai multe*** din tendințele noastre distructive, obsesiile şi „viciile" de care suntem dependenți constituie expresia rănilor sufleteşti.
Frecventa obsesie a bărbaților în legătură cu succesul reprezintă tentativa lor disperată de a obține afecțiune, în speranța de a-şi uşura suferințele intime şi neliniştile. Obsesia femeilor de a fi perfecte e legată de încercarea disperată de a fi demne de afecțiune,

pentru a-şi reduce suferinţele sufleteşti. Orice activitate făcută în exces poate deveni un mijloc de atenuare a durerilor provocate de probleme nerezolvate din trecut. Societatea noastră abundă în posibilităţi de distracţie care ne ajută să ne uităm suferinţele. Scrisorile de Dragoste vă ajută însă să vă priviţi suferinţa, să o simţiţi şi apoi să o vindecaţi. De fiecare dată când scrieţi o Scrisoare, îi acordaţi eului dumneavoastră, sensibil şi rănit, afecţiunea, înţelegerea şi atenţia de care are nevoie pentru a se simţi mai bine.

Virtuţile singurătăţii

Uneori, scriind în singurătate despre sentimentele dumneavoastră, veţi descoperi niveluri mai profunde ale acestora, la care n-aţi putea avea acces în prezenţa altei persoane. Singurătatea totală crează siguranţa necesară pentru a căuta mai în profunzime. Chiar dacă aveţi impresia că puteţi discuta despre orice în cadrul legăturii cu partenerul/a, vă recomand totuşi ca, din când în când, să vă aşterneţi în scris sentimentele, în singurătate. Scrierea în singurătate a Scrisorilor mai este recomandată şi fiindcă vă dă ocazia să aveţi grijă de dumneavoastră fără a depinde de altcineva.
Vă recomand să ţineţi un jurnal al acestor Scrisori sau să le păstraţi într-un dosar. Pentru ca să vă fie mai uşor să le scrieţi, v-aţi putea inspira din modelul de Scrisoare prezentat la începutul acestui capitol. Acest model de structură vă poate ajuta să vă amintiţi de toate etapele unei Scrisori şi vă sugerează câteva expresii introductive pentru cazul că vă blocaţi.
Dacă aveţi acces la un computer, introduceţi în memorie această schemă şi folosiţi-o mereu. Deschideţi acel fişier de câte ori vreţi să compuneţi o Scrisoare şi, după ce aţi terminat, salvaţi-o în memorie. Editati-o la imprimantă dacă vreţi să o arătaţi altcuiva. în afară de a le scrie, vă recomand să şi păstraţi aceste scrisori într-un dosar personal. Recitiţi-le din când în când, în momentele când nu sunteţi indispus, deoarece atunci vă puteţi revedea sentimentele cu mai multă obiectivitate. Această obiectivitate vă va ajuta ca altădată să vă exprimaţi nemulţumirile cu mai mult respect. De asemenea, dacă după ce aţi terminat o Scrisoare tot mai sunteţi supărat, recitind-o s-ar putea să vă simţiţi mai bine.
Pentru a-i ajuta pe oameni să compună aceste Scrisori, să-şi exploreze şi să-şi exprime sentimentele în singurătate, am pus la 188 punct un program de calculator intitulat ***Private Session.*** Acesta utilizează într-o manieră originală imagini, diagrame, întrebări şi diverse scheme de Scrisori care vă vor ajuta să păstraţi legătura cu propriile sentimente. Sunt sugerate chiar expresii care vă ajută să vă formulaţi şi să exprimaţi anumite sentimente. în plus, înregistrează confidenţial scrisorile dumneavoastră, pe care le puteţi revedea în momentele în care citirea lor vă poate fi de mai mult ajutor în exprimarea sentimentelor.
Utilizarea calculatorului pentru a vă exprima sentimentele vă poate ajuta să vă depăşiţi reţinerea faţă de Metoda Scrisorii. Bărbaţii, care de obicei sunt mai refractari la acest procedeu, devin mai interesaţi dacă au posibilitatea să stea singuri în faţa calculatorului.

Virtuţile apropierii

Scrierea în singurătate a Scrisorilor este tămăduitoare în sine, dar nu se substituie nevoii noastre de a fi ascultaţi şi înţeleşi de alţii. Când le scrieţi, vă oferiţi afecţiunea

proprie, dar când vă împărtăşiţi Scrisorile cu altcineva, dragostea vine din partea aceluia. Pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne iubi pe noi înşine, avem nevoie şi de dragostea altcuiva, împărtăşirea adevărului deschide portiţa prin care poate pătrunde afecţiunea.
Pentru a ne dezvolta capacitatea de a ne iubi _pe noi înşine, avem nevoie şi de dragostea altcuiva._
Pentru a primi mai multă afecţiune, avem nevoie în jur de oameni faţă de care să ne putem împărtăşi, deschis şi în siguranţă, sentimentele. Capeţi foarte multă putere dacă ai alături câţiva oameni, bine aleşi, cărora le poţi vorbi despre ceea ce simţi, având încredere că vor continua să te iubească şi nu te vor face să suferi prin critici, condamnări sau respingere.
Dacă puteţi arăta cine sunteţi şi ce simţiţi, veţi putea avea parte de afecţiune. Primind această afecţiune, vă va fi mai uşor să vă eliberaţi de simptome negative cum sunt resentimentele, furia, teama şi altele. Asta nu înseamnă că trebuie să împărtăşiţi tot ce simţiţi sau ce descoperiţi în singurătate. Dar dacă există sentimente pe care vă este teamă să le împărtăşiţi, acestea trebuie, treptat, vindecate.
Un terapeut afectuos sau un prieten apropiat pot fi o sursă formidabilă de afecţiune şi de uşurare dacă îi puteţi mărturisi cele mai intime şi mai profunde sentimente. Dacă nu aveţi un terapeut, este foarte util ca un prieten să vă citească din când în când scrisorile. Scrisul de unul singur vă va face să vă simţiţi mai bine, dar împărtăşirea periodică a Scrisorilor cuiva apropiat şi înţelegător este esenţială.

Virtuţile grupului

Puterea sprijinului primit de la un grup nu poate fi descrisă, ci trebuie constatată personal. Un grup afectuos şi săritor poate face minuni pentru a ne ajuta să luăm contact cu sentimentele noastre cele mai profunde. Când împărtăşiţi sentimentele unui grup, aveţi la dispoziţie mai mulţi oameni care vă pot oferi afecţiune. Posibilităţile cresc odată cu mărimea grupului. Chiar dacă nu luaţi cuvântul în cadrul grupului, ascultându-i pe ceilalţi vorbind deschis şi sincer despre ei, vi se dezvoltă înţelegerea şi intuiţia.
Cu ocazia seminariilor de grup, ţinute în toată ţara, mi se întâmplă mereu să-mi identific zone mai profunde ale sufletului care au nevoie să fie auzite şi înţelese. Când cineva se ridică şi vorbeşte despre sine, încep dintr-o dată să-mi aduc aminte sau să simt ceva. Intuiesc lucruri noi şi valoroase despre mine şi ceilalţi. La sfârşitul fiecărui seminar mă simt de obicei mult mai eliberat şi mai afectuos.
Pretutindeni se adună săptămânal mici grupuri de sprijin pentru a-şi acorda şi a primi ajutor. Sprijinul grupului este util mai ales dacă în copilărie nu ne-am simţit în siguranţă exprimându-ne în faţa unui grup sau în familie. In timp ce orice activitate pozitivă în grup este reconfortantă, vorbitul sau ascultatul în cadrul unui grup afectuos şi dispus să ne ajute poate avea efecte tămăduitoare.
Eu mă întâlnesc frecvent cu un mic grup de bărbaţi, iar soţia mea, Bonnie, se întâlneşte regulat cu femeile din grupul ei de sprijin. Acest sprijin pe care-l primim din exterior ne îmbunătăţeşte mult relaţiile. Ne eliberează de părerea că trebuie să ne considerăm unul pe altul ca singurele surse de sprijin. în plus, ascultându-i pe alţii vorbind despre succesele şi nereuşitele lor, problemele noastre tind să ne pară mai mici.

Acordați timp pentru a asculta

Dacă vă scrieți de unul singur la calculator gândurile şi ce simțiți, sau le împărtăşiți unui terapeut, partenerului sau unui grup de sprijin, acesta este un pas important pentru dumneavoastră. Dacă aveți răbdare să vă ascultați propriile sentimente, îi spuneți de fapt micului personaj sensibil aflat în sufletul dumneavoastră: „Eşti important. Meriți să fii ascultat şi mă interesezi atât de mult, încât te ascult."
Dacă aveți răbdare să vă ascultați propriile sentimente, îi spuneți de fapt micului personaj sensibil aflat în sufletul dumneavoastră: „Eşti important. Meriți să fii ascultat _şi mă interesezi atât de mult, încât te ascult."_
Sper că veți folosi tehnica Scrisorii, deoarece am fost martor la felul cum ea a schimbat viața a mii de oameni, inclusiv pe a mea. Pe măsură ce veți scrie mai multe scrisori, vă va fi mai uşor şi tot mai eficient. Este nevoie de practică, dar merită. 190

CAPITOLUL 12

CUM SĂ SOLICIȚI SPRIJIN ASTFEL ÎNCÂT SĂ-L OBȚII

Dacă nu primiți ajutorul de care aveți nevoie în cadrul relațiilor dumneavoastră, o cauză importantă poate fi aceea că nu-l solicitați destul sau îl cereți într-un mod ineficient. A cere afecțiune şi sprijin este un act esențial pentru orice relație. Dacă vreți să OBȚINEȚI, trebuie să CEREȚI. Atât bărbații, cât şi femeile au dificultăți la solicitarea sprijinului. însă femeile au tendința să considere mult mai frustrantă şi deziluzionantă experiența de a cere ajutorul, în comparație cu bărbații. De aceea, voi adresa acest capitol femeilor. Desigur că bărbații îşi vor îmbogăți cunoştințele despre femei dacă vor citi acest capitol.

DE CE FEMEILE NU CER

Femeile fac greşeala de a crede că ele nu trebuie să ceară sprijin. Deoarece ele intuiesc nevoile celorlalți şi le dau tot ceea ce pot, se aşteaptă ca bărbații să facă acelaşi lucru. Când o femeie este îndrăgostită, îşi oferă instinctiv dragostea. Ea caută cu încântare şi entuziasm căi de a ajuta. Cu cât iubeşte mai mult, cu atât este mai absorbită să-şi ofere afecțiunea. Acolo, pe Venus, toată lumea dădea din proprie inițiativă ajutor, aşa că acesta nu trebuia solicitat. De fapt, a face ca solicitarea să fie inutilă este unul din modurile în care femeile îşi dovedesc dragostea. Pe Venus, deviza este: „Dragostea nu trebuie niciodată să ceară!"
Pe Venus, deviza este _„Dragostea nu trebuie niciodată să ceară"._
Deoarece acesta este punctul ei de vedere, femeia presupune că, dacă partenerul o iubeşte, el îi va oferi sprijin, fără ca ea să fie nevoită să-l ceară. S-ar putea chiar ca ea să ***nu i-l ceară*** anume pentru a-i pune la încercare dragostea. Pentru ca el să treacă testul, ea îi pretinde să-i anticipeze nevoile şi să-i acorde singur sprijinul!
Această modalitate nu funcționează în relațiile cu bărbații. Ei provin de pe Marte şi, acolo, dacă ai nevoie de sprijin, n-ai decât să-l soliciți.
Bărbații nu au impulsul instinctiv de ***a-şi oferi*** sprijinul; lor trebuie să li se ceară. Acest lucru poate fi derutant, deoarece dacă-i ceri unui bărbat sprijinul într-un mod greşit, el poate fi inhibat, iar dacă nu-l ceri deloc, vei primi prea puțin sau nimic.
Dacă, la începutul unei legături, femeia nu primeşte sprijinul pe care şi-l doreşte, ea presupune că el nu mai are nimic de oferit. Ea va continua să dea cu răbdare şi

afecțiune, presupunând că el va recupera mai devreme sau mai târziu. în schimb, el va presupune că dă destul, din moment ce şi ea continuă să o facă.
El nu-şi dă seama că ea se aşteaptă ca şi el să dea, la rândul lui. El crede că dacă ea ar fi avut nevoie sau şi-ar fi dorit ceva mai mult, ar fi încetat să mai dea. însă cum ea vine de pe Venus, nu numai că vrea mai mult, dar se aşteaptă ca el să-i ofere sprijinul, fără să i se ceară. El aşteaptă însă ca ea să înceapă să-i solicite ajutorul de care are nevoie. Iar dacă ea nu o face, el presupune că dă destul. în cele din urmă, ea-i cere sprijinul dar, după ce a dat atât de mult şi a acumulat atâtea resentimente, cererea ei este, de fapt, o interpelare. Unele femei se supără pe bărbat doar fiindcă trebuie să le ceară sprijinul. Atunci când îl solicită, chiar dacă el răspunde afirmativ şi sare în ajutor, ea va fi totuşi supărată că a trebuit să ceară. Ea îşi spune: „Dacă a fost nevoie să-i cer, ajutorul nu mai are nici o valoare."
Bărbații nu reacționează bine la interpelări şi resentimente. Chiar dacă bărbatul este dornic să sară în "ajutor, pretențiile şi supărarea femeii îl vor face să spună nu. Pretențiile sunt un inhibant puternic. Şansele ei de a obține sprijin de la el sunt puternic reduse atunci când o cerere se transformă în interpelare. Uneori, dacă simte că ea îi pretinde mai mult, el va da mai puțin.

Dacă femeia nu cere, _bărbatul presupune că dă suficient.

Această comportare face ca, pentru femeile neprevenite, relațiile cu bărbații să fie foarte dificile. Deşi poate părea de nerezolvat, această problemă poate fi depăşită. Amintindu-vă că bărbații provin de pe Marte, puteți deprinde noi moduri, mai eficiente, de a solicita ceea ce doriți. în cursul seminariilor mele am antrenat mii de femei în arta de a solicita şi, de cele mai multe ori, ele au înregistrat succese imediate. în acest capitol vom studia cei trei paşi implicați în solicitarea şi obținerea a ceea ce doriți. Aceştia sunt: (1) Exersați formularea corectă a cererilor pentru ceea ce primiți deja; (2) Exersați formularea unor cereri suplimentare, chiar dacă ştiți că el va spune nu, şi acceptați refuzul lui; (3) Exersați solicitările insistente. 192

PASUL 1: FORMULAREA CORECTĂ A CERERILOR PENTRU CEEA CE PRIMIȚI DEJA

Primul pas pentru a învăța cum să obțineți mai mult de la partener este să vă deprindeți să solicitați lucrurile pe care deja le primiți. Deveniți conştientă de ceea ce face partenerul pentru dumneavoastră, în special în ceea ce priveşte gesturile obişnuite, cum ar fi căratul pachetelor, reparațiile, curățenia şi alte treburi mărunte. Partea importantă în această etapă este să începeți să-i cereți a-ceste lucruri mărunte, pe care deja le face, şi să nu le considerați de la sine înțelese. Apoi, când le face, răsplătiți-l din plin cu aprecieri. Renunțați pentru un timp să-i pretindeți să-şi ofere ajutorul fără a fi solicitat.
în etapa 1 este important să nu i se ceară mai mult decât este obişnuit să dea. Concentrați-vă asupra mărunțişurilor pe care el le face în mod normal. Dați-i ocazia să se obişnuiască să vă audă formulând cereri pe un ton lipsit de pretenții.
Dacă sesizează un ton exigent, indiferent cât de frumos vă formulați cererea, el nu aude decât că nu dă destul. Aceasta îl face să simtă că nu este iubit şi apreciat. Atunci tendința lui este să vă dea mai puțin, până ce veți începe să apreciați ceea ce deja face.

Dacă sesizează un ton exigent, indiferent cât de frumos vă formulaţi cererea, el nu aude decât că nu dă destul. Aceasta îl face să simtă că nu este iubit şi apreciat. Atunci tendinţa lui este să vă dea mai puţin, până ce veţi începe să apreciaţi ceea ce deja face.

Se poate ca el să se fi deprins, din cauza dumneavoastră (sau a mamei lui) să răspundă imediat negativ solicitărilor dumneavoastră, în etapa 1 îl veţi reobişnui să reacţioneze pozitiv la cererile dumneavoastră. Dacă bărbatul îşi dă seama treptat că este apreciat şi că eforturile lui vă satisfac, va voi să răspundă pozitiv cererilor dumneavoastră, atunci când poate s-o facă. Apoi va începe să-şi ofere singur ajutorul. Dar nu trebuie aşteptată de la început această fază avansată.

Mai există însă un motiv pentru a începe să-i cereţi ceea ce face deja. Trebuie să fiţi sigură că cereţi într-un fel care poate fi auzit de el şi la care poate reacţiona. Asta înţeleg prin expresia „formulare corectă a cererilor".

Cum pot fi motivaţi bărbaţii

Există cinci secrete pentru a putea formula corect o cerere către un bărbat. Dacă nu se ţine seama de ele, se poate ajunge uşor la inhibarea bărbatului. Aceste secrete sunt: alegerea momentului potrivit, o atitudine lipsită de pretenţii, exprimarea concisă, fără ocolişuri şi corectă.

Să le analizăm pe rând:

1. ***Alegerea momentului potrivit.*** Aveţi grijă să nu-i cereţi cev ce tocmai intenţionează să facă. De exemplu, dacă se pregăteşte să arunce gunoiul, nu-i spuneţi „Vrei să verşi gunoiul?" Va avea irrtpre sia că-i spuneţi ce are de făcut. Alegerea momentului este crucială De asemenea, dacă el este preocupat de altceva, nu-i cereţi **să** reacţioneze imediat la ceea ce i-aţi spus.

2. ***Atitudine lipsită de pretenţii.*** Ţineţi minte că o cerere nu este **o** interpelare. Dacă dovediţi resentimente sau o atitudine exigentă, indiferent cât de atent vă veţi alege cuvintele, el va simţi că nu-l apreciaţi pentru ceea ce v-a oferit deja şi va spune, probabil, nu.

3. ***Fiţi concisă.*** Evitaţi să-i înşiraţi o listă de motive pentru care el ar trebui să vă ajute. Porniţi de la presupunerea că el nu trebuie convins. Cu cât îi daţi mai multe explicaţii, cu atât se va opune mai mult. Explicaţiile lungi, prin care vă justificaţi cererea, îl fac să simtă că nu aveţi încredere că el vă va ajuta. în loc să se simtă liber să vă ajute, va începe să se simtă manipulat.

Când cereţi sprijinul unui bărbat porniţi de la presupunerea că nu este nevoie să-l convingeţi.

La fel cum o femeie care este supărată nu vrea să asculte o listă de explicaţii şi de argumente cum că nu ar trebui să se supere, bărbatul nu vrea să audă o listă de argumente şi explicaţii în favoarea cererii partenerei.

Femeile greşesc dând o listă de motive pentru a-şi argumenta nevoile. Ele cred că-l vor ajuta pe bărbat să vadă că cererile sunt justificate şi astfel îl vor mobiliza. Bărbatul aude însă: „De aceea trebuie să faci ce ţi-am spus". Cu cât lista e mai lungă, cu atât el se va opune mai mult. Dacă vă întreabă „de ce?" puteţi să-i arătaţi motivele dar, din nou, aveţi grijă să fiţi concisă. învăţaţi-vă să aveţi încredere că **el** vă va ajuta dacă poate. Fiţi concisă.

4. ***Fiți directă.*** De multe ori femeile îşi închipuie că solicită ajutorul, când, în realitate, nu o fac. Când are nevoie de sprijin, o femeie se poate să-şi prezinte problemele fără să-l solicite direct pe bărbat. Ea se aşteaptă ca el să-i ofere ajutorul şi neglijează să i-l ceară direct.
într-o solicitare indirectă, cererea este subînțeleasă, nu exprimată direct. Aceste cereri indirecte îl fac pe bărbat să simtă că ajutorul lui este considerat de la sine înțeles şi nu-i apreciat. Formularea ocazională a unor solicitări indirecte este acceptabilă, dar dacă ele sunt folosite în mod repetat, bărbatul devine refractar la ele. S-ar putea chiar să nici nu-şi dea seama de ce se opune.
Prezentăm nişte exemple de solicitări indirecte şi modul cum pot reacționa bărbații la ele:

CE POATE ÎNȚELEGE BĂRBATUL CÂND FEMEIA SE EXPRIMĂ PE OCOLITE

Ce ar **trebui ea să spună (concis şi direct)**

Vrei să aduci copiii acasă?
Vrei să aduci cumpărăturile în casă?
Vrei să arunci gunoiul?
Vrei să faci curat în curte?
Vrei să aduci scrisorile din cutie?
Vrei să ieşim deseară la restaurant?
Vrei să ieşim săptămâna asta undeva?
Vrei să-ți faci puțin timp să stăm de vorbă?

Ce n-ar trebui să spună (indirect)

Copiii trebuie luați de la şcoală şi eu nu pot s-o fac.
Cumpărăturile sunt în maşină.
Nu mai încape nimic în găleata de gunoi.
Curtea e plină de mizerie.
Poşta n-a fost luată din cutie.
N-am timp să gătesc deseară.
N-am mai ieşit în oraş de mult.
Trebuie să stăm de vorbă.

Ce aude el dacă ea vorbeşte pe ocolite

Dacă poți să-i iei pe copii, ar trebui s-o faci, altfel mă voi simți lipsită de sprijin şi voi fi supărată pe tine (pretenție).
Este datoria ta să le aduci de jos, eu am fost la piață (obligație).
N-ai vărsat gunoiul. N-ar trebui să amâni atât (critică).
Iar n-ai făcut curat în curte. Ar trebui să fii mai serios, nu e cazul să-ți amintesc (respingere).
Ai uitat să aduci poşta. Trebuia să-ți aduci aminte (dezaprobare).
Am făcut aşa de multe, măcar atât ai putea şi tu, să mă duci la un restaurant (insatisfacție).
Mă neglijezi. Nu-mi oferi ceea ce am nevoie. Ar trebui să mă scoți mai des în oraş (reproş).

E vina ta că nu stăm destul de vorbă. Ar trebui să vorbeşti mai mult cu mine (acuzație).
5. ***Alegerea adecvată a cuvintelor.*** Una din cele mai frecvente greşeli este folosirea lui ***ai putea*** şi ***vrei. ,^ii putea*** vărsa gunoiul?" este doar o întrebare în vederea obținerii unei informații. ***„JJ-ai vrea*** să verşi gunoiul?" este o solicitare.
Femeile folosesc deseori pe „Ai putea?" subînțelegând „N-ai vrea?". Aşa cum v-am spus mai înainte, aceste solicitări implicite au efecte inhibante. Folosite ocazional, ele pot trece neobservate, dar folosirea sistematică a lui ***poți*** şi ***ai putea*** va începe să-i irite pe bărbați.
Când sugerez femeilor să înceapă să ceară ajutor, ele intră de multe ori în panică, deoarece partenerii lor au făcut deja multe comentarii de felul:
• Nu mă pisa.
• Nu-mi cere mereu să fac ceva.
• încetează să-mi spui ce am de făcut.
• Ştiu deja ce am de făcut.
• Nu-i nevoie să-mi spui asta.
Indiferent de cum i se par femeii aceste comentarii, bărbatul vrea, de fapt, să spună „Nu-mi place felul cum îmi ceri ceva". Dacă femeia nu înțelege cum îi afectează anumite expresii pe bărbați, va avea parte de şi mai multe proteste. Se va teme să ceară şi va începe să spună „N-ai putea..." fiindcă îşi va închipui că este mai politicos. Deşi aceasta este valabil pe Venus, nu se aplică deloc pe Marte.
Pe Marte întrebarea ***„Poți*** să verşi gunoiul?" constituie o insultă. Evident că poate vărsa gunoiul! întrebarea este nu dacă ***poate,*** ci dacă ***vrea*** să-l verse. După ce a fost jignit, se poate să vă refuze doar fiindcă l-ați enervat.

Ce vor bărbații să fie întrebați

Când explic deosebirea dintre cuvintele cu ***p*** şi cele cu v, femeile prezente la seminarii au tendința să creadă că fac prea mult caz de nişte fleacuri. Pentru femei nu sunt mari diferențe, de fapt, „ai putea?" sună chiar mai politicos decât „ai vrea?". Dar, pentru un bărbat, diferența este mare. Deoarece această distincție este atât de importantă, transcriu aici comentariile a şaptesprezece bărbați care au participat la seminariile mele. .
1. Când sunt întrebat ***,^ii putea*** să faci curățenie în curte?" eu consider întrebarea ca atare. Răspund „Aş putea, desigur că e posibil". Dar nu spun „Voi face" şi desigur că nu am impresia că am făcut vreo promisiune. Pe de altă parte, când sunt întrebat ***,fl-ai vrea*** să cureți curtea?" trebuie să iau o decizie şi sunt dornic să ajut. Dacă spun da, şansele de a-mi aduce a-minte sunt mult mai mari, deoarece am promis.
2. Când ea spune „Am nevoie de ajutorul tău. ***Ai putea*** să mă ajuți?" sună ca o critică, parcă deja am greşit. Nu pare o invitație de a fi, aşa cum aş vrea, un om de treabă şi săritor. în schimb, ***„Vrei,*** te rog, să mă ajuți să duc pachetul?" sună ca o cerere şi este o ocazie de a fi săritor. Vreau să răspund afirmativ.
3. Când soția îmi spune ***„Poți*** schimba scutecele lui Chris-topher?" îmi spun în sinea mea „Sigur că pot". Dar, dacă nu am chef să o fac, s-ar putea să găsesc o scuză. însă dacă întreabă „ ***Vrei*** să-i schimbi scutecul lui Christopher?" voi spune „Da, sigur" şi o voi face. Voi simți că-mi place să particip la creşterea copiilor noştri. Vreau să ajut!

4. Când mi se spune ***„Vrei*** să mă ajuţi, te rog?" am ocazia să ajut şi sunt foarte dornic să o fac, dar când aud ***,^ii putea*** să mă ajuţi, te rog?" mă simt încolţit, parcă n-aş mai avea altă alegere. Dacă pot fi de ajutor, atunci se aşteaptă de la mine să o fac! Nu simt aprecierea gestului meu.
5. Mă deranjează să fiu întrebat ***„ai putea?*** „ Mi se pare că n-am altă alternativă decât să spun da. Dacă spun nu, ea se va supăra pe mine. Nu este o solicitare, ci o interpelare.
6. îmi găsesc de lucru sau, cel puţin mă fac că sunt ocupat, astfel încât colega de serviciu să nu mă întrebe ***„ai putea?*** „ La ***„ai vrea*** „ simt că pot alege şi vreau să o ajut.
7. Chiar săptămâna trecută, soţia m-a întrebat ***,^ii putea*** să sădeşti azi nişte flori?" şi i-am răspuns fără să ezit că da. Când s-a întors acasă m-a întrebat „Ai plantat florile?" Am spus că nu. Ea a zis „Ai putea să faci asta mâine?" şi din nou am spus da. Asta s-a întâmplat în fiecare zi a săptămânii şi florile tot nu au fost plantate. Cred că dacă m-ar fi întrebat ***„Vrei*** să plantezi mâine florile?" m-aş fi gândit şi, dacă aş fi răspuns afirmativ, le-aş fi plantat.
8. Când spun „Da, ***aş putea"*** nu mă angajez să şi fac ceva. Spun doar că ***aş putea.*** Nu am promis nimic. Dacă ea se supără pe mine, am impresia că nu are dreptate. Dacă spun „O voi face" atunci i-aş înţelege supărarea pentru că n-am făcut ce-am promis.
9. Am crescut împreună cu cinci surori şi acum sunt însurat şi am trei fete. Când soţia mă întreabă „Poţi să duci gunoiul?" nici nu răspund. Ea întreabă atunci „De ce?" şi eu nici nu-mi dau seama. Acum înţeleg de ce. Mă simt forţat. Aş putea reacţiona la „Vrei?"
10. Când aud un „ai putea" răspund imediat da, iar după zece minute îmi dau seama că nu o voi face şi ignor întrebarea. Dar dacă aud „vrei?" o parte din mine reacţionează, spunând „Da, vreau să fiu de folos" şi chiar dacă mai târziu îmi vin în minte alte obiecţii, tot îi satisfac cererea, deoarece i-am promis.
11. Voi răspunde cu da la un „poţi" dar, în sinea mea, mă de ranjează. Am senzaţia că, dacă aş spune nu, ar apuca-o fu,j Mă simt manipulat. Când ea spune „ai vrea" mă simt liber să spun da sau nu. Atunci este decizia mea şi vreau să spun da
12. Când o femeie mă întreabă „Vrei să faci asta?" sunt sigur că voi primi un punct pentru acel lucru. Mă simt apreciat şi mulţumit să fiu de folos.
13. Când aud „vrei să" simt că mi se acordă încredere. Pe când la „poţi să" sau la „ai putea" aud o altă întrebare în spatele acesteia. Ea mă întreabă dacă pot arunca gunoiul când este evident că pot. In spatele întrebării este o solicitare pe care nu o spune direct, neavând destulă încredere în mine.
14. Când femeia întreabă „n-ai vrea" sau „vrei" îmi dau seama de vulnerabilitatea ei. Sunt mult mai sensibil faţă de ea şi de nevoile ei; categoric, nu vreau s-o refuz. Când spune „ai putea" sunt mult mai predispus să spun nu, deoarece ştiu că nu este un refuz faţă de ea. Este doar o afirmaţie impersonală a neputinţei de a face acel lucru. Ea n-ar lua-o ca pe ceva personal dacă aş spune nu la întrebarea „Poţi face asta?"
15. Pentru mine, „ai vrea" sună ca ceva personal şi vreau să ajut, dar „ai putea" pare impersonal şi voi face ceea ce-mi cere, dacă este avantajos sau dacă n-am altceva de făcut.

16. Dacă o femeie spune „Te rog, ai putea să mă ajuți?" pot simți resentimentele ei şi mă voi opune, dar dacă spune „Ai vrea să mă ajuți, te rog" nu pot sesiza nici un resentiment, chiar dacă există. Sunt doritor să spun da.
17. Când o femeie spune „Ai putea face asta pentru mine?" îmi stimulează un fel de sinceritate şi răspund „Parcă nu". Iese la iveală latura mea de leneş. Dar când aud un „Vrei, te rog" devin constructiv şi mă gândesc la un mijloc de a o ajuta
Un moment de reflexie asupra următoarei scene romantice le va face, cu siguranță, pe femei să simtă diferența semnificativă dintre *ai vrea* şi *ai putea.* închipuiți-vă un bărbat cerând în căsătorie o femeie. Inima îi este plină, ca şi luna care străluceşte deasupra. îngenuncheat în fața ei, el întinde mâna către ea. Apoi o priveşte în ochi şi-i spune cu gingăşie *,y4i putea* să te măriți cu mine?"
Imediat farmecul se destramă. Folosind cuvântul *poți* el pare slab şi nedemn. în acel moment el emană nesiguranță şi o părere slabă despre sine. în schimb, dacă ar fi spus *,^ii vrea* să te măriți cu mine" s-ar simți atât forța cât şi vulnerabilitatea lui. Aşa trebuie făcută o cerere în căsătorie.
La fel, bărbatul pretinde unei femei să-şi formuleze cererile în acest mod. Folosiți cuvintele cu v. Cuvintele cu *p* denotă lipsă de încredere, ocolişuri, slăbiciune, manipulare.
Când ea spune *,^ii putea* vărsa gunoiul?" mesajul primit de el este „Dacă poți, ar trebui s-o faci. Eu aş face-o dacă m-ai ruga!" Din punctul lui de vedere, evident că ar putea să o facă. Deoarece ea neglijează să-i solicite sprijinul, el se simte manipulat, iar ajutorul lui pare considerat ca de la sine înțeles. Nu simte că i se acordă încredere că ar sări în ajutor dacă poate.
îmi amintesc de o femeie care explica la un seminar diferența sensului venusian al termenilor. Ea spunea „La început nu-mi puteam da seama de diferența dintre cele două feluri de a întreba. Dar am pus problema invers. Este cu totul altceva pentru mine când el spune *nu, nu pot face,* față de *nu, nu vreau să fac asta. A nu vrea* este o respingere personală. Dacă spune *nu pot,* nu are legătură cu mine, pur şi simplu nu poate."

Greşeli făcute frecvent în formularea cererilor

Cea mai grea parte când înveți să ceri este să-ți aduci aminte cum s-o faci. încercați să folosiți cuvintele care încep cu v, de câte ori este posibil. Vă va trebui mult exercițiu.
Pentru a cere sprijinul unui bărbat:
1. Fiți directă.
2. Fiți concisă.
3. Folosiți expresiile „ai vrea" sau „vrei".
Cel mai bine este să nu vorbiți pe ocolite, prea mult şi să nu folosiți expresiile „ai putea" şi „poți". Hai să vedem câteva exemple.
Spuneți Nu spuneți
Vrei să arunci gunoiul? Bucătăria e un grajd; chiar pute. Nu
mai pot îndesa nimic în găleata de gunoi. Trebuie golită. Poți s-o faci? (Este prea lung şi se foloseşte *poți.)*
Vrei să mă ajuți să mut Nu pot să mut masa. Am nevoie s-o masa? aranjez înainte de venirea musafirilor.
Ai putea, te rog, să mă ajuți? (Este prea lung şi se foloseşte *ai putea)*

Vrei te rog să duci asta? Nu pot duce toate astea. (Este un mesaj indirect)
N-ai vrea să aduci cumpă- Am patru pungi cu cumpărături în râturile din maşină? maşină. Şi am nevoie de ele ca să gătesc. Ai putea să le aduci? (Este prea lung, indirect şi se foloseşte *ai putea).*
Spuneți
Vrei să iei o sticlă de lapte in drum?
N-ai vrea s-o iei pe Julie de la şcoală?
Vrei să o duci astăzi pe Zoey la veterinar?
Vrei să ieşim deseară la restaurant?
Vrei rul?
să-mi tragi fermoa-
Vrei să faci focul în cămin deseară?
Vrei să mă duci la un film săptămâna asta?
Vrei s-o ajuți pe Lauren să-şi pună pantofii?
Nu spuneți
Treci pe lângă magazin. Lauren are nevoie de o sticlă de lapte. Nu mai pot ieşi din nou. Sunt extenuată. Azi am avut o zi proastă. Ai putea să cumperi tu una? (Este prea lung, indirect şi se foloseşte *ai putea.)*
Julie trebuie adusă acasă şi eu nu pot merge s-o iau. Ai timp? Crezi c-ai putea s-o aduci? (Este prea lung, indirect şi se foloseşte *ai putea)*
E timpul ca Zoey să fie vaccinată. Ai vrea să o duci la veterinar? (Este prea indirect.)
Am obosit să tot gătesc. N-am mai ieşit la restaurant de mult. Doreşti să ieşim? (Este prea lung şi indirect.)
Am nevoie de ajutorul tău. Poți să-mi tragi fermoarul? (Este indirect şi foloseşte *poți.)*
S-a făcut frig. O să faci focul? (Este prea indirect.)
Doreşti să mergem la un film săptămâna asta? (Este prea indirect.)
Lauren încă nu s-a încălțat! E târziu. Nu pot să fac totul singură! N-ai putea să mă ajuți? (Este prea lung, indirect şi foloseşte *n-ai putea.)*
N-am idee despre ce se întâmplă. N-am discutat şi trebuie să ştiu ce faci. (Este prea lung şi indirect.)
Vrei să stai puțin cu mine acum sau ceva mai târziu şi să discutăm ce program avem?
Aşa cum probabil ați observat, ceea ce dumneavoastră considerați că sunt cereri, bărbaților le par a fi altceva. Este nevoie de un efort conştient pentru a realiza aceste schimbări mici, dar semnificative, în 200 felul cum solicitați ajutorul. Aş sugera să exersați cel puțin trei luni corectarea felului cum vă formulați cererile înainte de a trece la etapa a doua. Alte formule eficace sunt *„Vrei, te rog...?"* şi *„Dacă vrei...?".*
începeți pasul 1 observând cât de des nu solicitați sprijin. Deveniți conştientă de modul în care cereți, atunci când o faceți. înțelegând aceasta, exersați-vă să cereți ceea ce bărbatul vă oferă deja. Amintiți-vă să fiți directă şi concisă. Apoi arătați-i multă apreciere şi recunoştință.

întrebări frecvente legate de solicitarea sprijinului

Primul pas poate fi dificil. Iată aici câteva întrebări obişnuite care sugerează atât obiecțiile cât şi opoziția pe care o pot manifesta femeile.

1. *întrebare:* Femeia îşi poate spune: De ce trebuie ca eu să-i cer, când eu nu aştept până ce el îmi cere?
Răspuns: Ţineţi minte, bărbaţii provin de pe Marte; ei sunt altfel. Acceptând şi adaptându-vă la aceste deosebiri, veţi obţine ceea ce aveţi nevoie. în schimb, dacă veţi încerca să-l schimbaţi, el se va opune cu încăpăţânare. Deşi a cere ceea ce doresc nu constituie o a doua natură pentru venusiene, puteţi s-o faceţi fără a renunţa la personalitatea dumneavoastră. Dacă se simte iubit şi apreciat, el va deveni treptat mai dispus să-şi ofere ajutorul fără să i se ceară. Acesta este un stagiu ulterior.
2. *întrebare:* Femeia poate gândi: De ce-ar trebui să apreciez ce face el, dacă eu fac mai mult?
Răspuns: Bărbaţii dau mai puţin când nu sunt apreciaţi. Dacă vreţi să facă mai mult, ei au nevoie de mai multă apreciere. Bărbaţii sunt impulsionaţi de aprecieri. Desigur, dacă daţi mai mult ca el, vă poate veni greu să-l apreciaţi. începeţi cu delicateţe să daţi mai puţin pentru a-l putea aprecia mai mult. Făcând această schimbare, nu numai că îl ajutaţi să simtă că este iubit, dar veţi primi şi dumneavoastră sprijinul de care aveţi nevoie şi pe care îl meritaţi.
3. *întrebare:* Femeia poate gândi: Dacă trebuie să-i cer ceva, el îşi poate închipui că-mi face o favoare.
Răspuns: Aceasta este chiar impresia pe care trebuie să o aibă. Când un bărbat simte că vă face o favoare, atunci o face din toată inima. Ţineţi minte, el vine de pe Marte şi nu ţine scorul la fel ca dumneavoastră. Dacă simte că îi spuneţi ce este dator să dea, se închide şi va da mai puţin.
4. *întrebare:* Femeia îşi poate spune: Dacă mă iubeşte, ar trebui să-şi ofere sprijinul, n-ar fi nevoie să-i cer asta.
Răspuns: Ţineţi minte că bărbaţii provin de pe Marte; ei sunt altfel. Bărbaţii aşteaptă să fie solicitaţi. In loc să gândiţi că dacă v-ar iubi s-ar oferi să vă ajute, reflectaţi la ideea că dacă ar veni de pe Venus şi-ar oferi sprijinul, însă el este marţian. Dacă acceptaţi această deosebire, el va fi mult mai dispus să vă ajute şi va începe, cu timpul să-şi ofere sprijinul.
5. *întrebare:* Femeia îşi poate spune: Dacă trebuie să cer, el va crede că nu dau la fel de mult ca el. Mă tem că va avea impresia că nu trebuie să-mi dea mai mult!
Răspuns: Bărbatul este mai generos dacă simte că nu este obligat să dea. In plus, dacă o aude pe femeie cerându-i politicos sprijinul, mai aude şi că ea simte că are dreptul la acest sprijin. El nu presupune că ea a dat mai puţin. Din contră, va presupune că ea trebuie să-i fi dat mai mult sau, cel puţin, cât a dat el şi că de aceea poate să-l solicite.
6. *întrebare:* Femeia poate să-şi spună: Când îi cer sprijinul mă tem să fiu concisă. Vreau să-i explic de ce am nevoie de sprijinul lui. Nu vreau să pară că-i pretind.
Răspuns: Când bărbatul aude o solicitare de la parteneră, este convins că ea are motive întemeiate s-o facă. Dacă ea îi oferă o mulţime de argumente pentru care el ar trebui să-i satisfacă cererea, bărbatul va simţi că nu poate spune nu şi, dacă nu poate refuza, se va simţi manipulat. Lăsaţi-l să vă ofere un dar în loc să consideraţi c* sprijinul lui este de la sine înţeles.
Dacă el are nevoie de lămuriri, le va cere. Atunci este normal să-i oferiţi argumente. Insă, chiar dacă vă întreabă, aveţi grijă să nu vorbiţi prea mult. Daţi unul sau cel mult două motive. Dacă mai are nevoie de informaţii, le va cere.

PASUL 2: ÎNVĂŢAŢI SĂ CEREŢI MAI MULT (CHIAR DACĂ ŞTIŢI CĂ EL VĂ POATE REFUZA)

înainte de a încerca să-i cereți mai mult unui bărbat, asigurați-vă că el se simte apreciat pentru ceea ce face deja. Continuând să-i cereți sprijinul fără a-i pretinde să facă mai mult decât a făcut deja, el se va simți nu numai apreciat, ci şi acceptat. Când se va obişnui să vă audă cerându-i sprijinul fără a-i pretinde mai mult, se va simți iubit. Va simți că nu trebuie să se schimbe pentru a vă câştiga afecțiunea. în acel moment va fi dispus să se schimbe şi să-şi extindă capacitatea de a vă ajuta. Atunci puteți risca să-i cereți mai mult, fără a-i lăsa impresia că nu este destul de bun.
Al doilea pas în acest proces este să-l lăsați să-i dați de înțeles că i se poate acorda afecțiune chiar dacă vă refuză. Dacă vede că poate spune nu la solicitările dumneavoastră, se va simți liber să spună da sau nu. Țineți cont că bărbații sunt mult mai dornici să spună da atunci când au libertatea de a refuza.

Bărbații sunt mult mai dornici să spună da ___când au libertatea de a refuza._

Este important ca femeile să învețe cum să ceară, dar şi cum să accepte un refuz. Femeile intuiesc de obicei care va fi reacția partenerului, încă înainte de a întreba. Dacă simt că bărbatul se va opune, nici nu se mai ostenesc să ceară. In schimb, se vor simți respinse. Desigur că el nu are idee despre ce s-a întâmplat. Toate acestea se petrec doar în mintea ei.
în etapa a 2-a, exersați cererea sprjinului în toate acele situații, în care ați vrea s-o faceți, dar intuind refuzul lui, de obicei renunțați. Dați-vă drumul şi cereți-i sprijinul, chiar dacă ştiți că va spune nu.
De exemplu, o soție poate spune soțului ei, care este atent la programul de ştiri: „Vrei să mergi la magazin să cumperi nişte somon pentru cină?". Punându-i această întrebare, ea este deja pregătită ca el să o refuze. Probabil că el va fi extrem de surprins, deoarece ea nu l-a mai întrerupt niciodată cu o asemenea cerere. Probabil că va găsi o scuză cum ar fi: „Tocmai mă uit la ştiri. Nu poți să te duci tu?"
S-ar putea ca ei să-i vină să răspundă „Sigur că aş putea. Dar eu le fac mereu pe toate. Nu-mi place să fiu sluga ta. Vreau să fiu ajutată!"
Când cereți şi intuiți că veți fi refuzată, pregătiți-vă pentru un refuz şi fiți gata să spuneți „în regulă". Dacă vreți să dați un răspuns cu adevărat marțian, puteți spune „Nici o problemă"- aceasta ar suna ca o muzică pentru urechile lui. Oricum, şi cu un simplu „în regulă" este bine.
Este important să cereți şi să reacționați ca şi cum refuzul lui este perfect normal. Amintiți-vă să-l faceți să se simtă în siguranță când vă refuză. Folosiți această metodă numai în situațiile în care este cu adevărat în regulă dacă el vă refuză. Alegeți situații în care ați aprecia ajutorul lui, dar de obicei nu i-l cereți. Asigurați-vă că vă veți simți bine, chiar dacă vă refuză. Iată câteva exemple despre ceea ce vreau să spun:

Când să cereți Ce să spuneți

Bărbatul are treabă şi ați vrea ca el să aducă copiii de la şcoală. De obicei n-ați vrea să-l deranjați şi v-ați descurca singură.
El vine acasă şi vă cere să-i pregătiți cina. Ați vrea ca el să se ocupe de asta, dar nu-i cereți niciodată. Simțiți că nu vrea să gătească.

Spuneți: „Vrei s-o aduci pe Julie, tocmai a sunat?" Dacă el spune nu, răspundeți simplu şi amabil „în regulă".
Spuneți: „Vrei să mă ajuți să tai cartofii?" sau „Vrei să pregăteşti cina?" Dacă spune nu, spuneți simplu şi amabil: „în regulă".
Când să cereți
De obicei el se uită la televizor după cină, în timp ce dumneavoastră spălați vasele. Ați vrea ca el să le spele sau măcar să vă ajute, dar nu-i cereți niciodată. Simțiți că-i displace să spele vasele. Probabil că pe dumneavoastră nu vă deranjează la fel de mult ca pe el, astfel încât continuați să o faceți.
El vrea să meargă la film şi dumneavoastră vreți să mergeți să dansați. De obicei, intuiți dorința lui de a vedea filmul şi nu vă mai obosiți să-i cereți altceva.
Sunteți amândoi obosiți şi mergeți să vă culcați. Gunoiul se ridică a doua zi. Vă dați seama cât este de obosit şi nu-i mai cereți să ducă gunoiul afară.
El este foarte ocupat şi preocupat de un proiect important. Nu vreți să-l distra-geți, fiindcă vedeți ce concentrat este. Totuşi vreți să vorbiți cu el. De obicei, intuiți rezistența pe care v-ar opune-o şi nu-l întrebați nimic, un timp.
El este concentrat şi ocupat, dar ați avea nevoie să vă ducă să vă luați maşina de la reparat. De obicei, ați anticipa cât de greu i-ar veni să-şi reprogra-meze treburile şi nu-i cereți să vă ducă.
Ce să spuneți
Spuneți: „Vrei să mă ajuți la vase astăzi?" sau „Vrei să aduci farfuriile?" sau aşteptați o seară cu mai puține vase şi spuneți: „Vrei să speli vasele diseară?" Dacă refuză, spuneți-i simplu şi amabil: „în regulă".
Spuneți: „Vrei să mergem să dansăm deseară? îmi place să dansez cu tine." Dacă refuză, spuneți-i amabil şi simplu: „în regulă".
Spuneți: „Vrei să duci gunoiul afară?" Dacă refuză, spuneți-i amabil şi simplu „In regulă".
Spuneți: „Vrei să-mi acorzi puțin timp?" Dacă refuză, spuneți simplu şi amabil: „In regulă".
Spuneți: „Vrei să mă duci la service să-mi iau maşina? A fost reparată." Dacă refuză, spuneți simplu şi amabil „în regulă".
în fiecare din exemplele de mai sus, fiți pregătită ca el să vă refuze şi învățați-vă să fiți tolerantă şi încrezătoare. Acceptați refuzul lui şi aveți încredere că el v-ar ajuta dacă ar putea. De câte ori solicitați sprijinul unui bărbat şi nu-l condamnați dacă vă refuză, el vă acordă între cinci şi zece puncte. Data următoare când îl solicitați, va fi mai receptiv la cererea dumneavoastră. în anume fel, dacă-i cereți ajutorul în mod afectuos, îl ajutați să-şi dezvolte capacitatea de a da mai mult.
Am aflat aceasta de la o angajată, cu mai mulți ani în urmă. Lucram la un proiect nonprofit şi aveam nevoie de voluntari. Ea se pregătea să-l 204 sune pe Tom, un prieten de-al meu. I-am spus să nu se mai deranjeze, căci ştiam deja că el nu putea să ne ajute în acel moment. Ea a spus că-l va suna oricum. Am întrebat-o de ce şi mi-a răspuns: „Când îi voi cere sprijinul şi el mă va refuza, voi fi foarte amabilă şi înțelegătoare. Data viitoare când îl voi solicita pentru alt proiect va fi mai dispus să accepte. Va avea o amintire pozitivă despre mine." Avea dreptate. Când cereți sprijnul unui bărbat şi nu-l respingeți pentru că v-a refuzat, el va ține minte, şi data următoare

va fi mult mai dispus să vă ajute. Pe de altă parte, dacă vă sacrificaţi în tăcere şi nu-l solicitaţi, el nu va avea idee de câtă nevoie aveţi de el. Cum ar putea şti, dacă nu-l solicitaţi?

Când cereţi sprijinul unui bărbat şi nu-l respingeţi pentru că v-a refuzat, el va ţine minte, _**şi data următoare va fi mult mai dispus să vă ajute.**_

Pe măsură ce continuaţi să-i cereţi mai mult, partenerul dumneavoastră va reuşi uneori să-şi depăşească propria comoditate şi să spună da. în acest moment puteţi să-i solicitaţi, fără riscuri, mai mult. Aceasta este una din metodele de a realiza relaţii sănătoase.

Relaţii sănătoase

O relaţie este sănătoasă când ambii partenerii pot cere ceea ce doresc sau au nevoie şi pot refuza dacă doresc.

De exemplu, îmi amintesc că într-o zi, când fata mea Lauren avea cinci ani, stăteam în bucătărie cu un prieten de familie.

Ea m-a rugat s-o ridic şi să mă joc cu ea, iar eu am spus: Nu, azi nu pot. Sunt foarte obosit.

Ea a insistat, alintându-se: Te rog, tati, te rog, doar o dată.

Prietenul meu i-a spus: Ascultă, Lauren, tatăl tău e obosit. A lucrat mult azi. N-ar trebui să-i ceri asta.

Lauren a răspuns imediat: Dar l-am întrebat, doar.

Dar ştii cât te iubeşte tatăl tău, i-a zis prietenul. Nu te poate refuza. (Realitatea este că dacă bărbatul nu poate refuza, problema nu este a femeii.)

Imediat, soţia şi cele trei fiice ale mele au sărit: Ba da, poate! Am fost foarte mândru de familia mea. A fost greu, dar până la urmă am învăţat să cerem sprijinul şi să acceptăm un refuz.

PASUL 3. EXERSAŢI SOLICITĂRILE INSISTENTE

Odată ce aţi exersat pasul 2 şi puteţi accepta cu amabilitate un refuz, sunteţi pregătită pentru pasul 3. în această etapă vă puteţi exercita întreaga forţă pentru a obţine ceea ce doriţi. îi cereţi sprijinul, şi dacă el începe să se eschiveze şi să se opună, nu mai spuneţi „în regulă" ca în etapa 2. începeţi să-i arătaţi că-i în regulă că se opu dar continuaţi să aşteptaţi de la el să accepte.

Să zicem că el vrea să se culce şi îi spuneţi: „Vrei să mergi să cum peri nişte lapte?" El va răspunde „O, sunt prea obosit, vreau să mă culc "

în loc să-l liniştiţi imediat, spunându-i „în regulă", nu-i spuneţi nimic. Staţi acolo şi acceptaţi refuzul lui. Neopunându-vă refuzului său, aveţi mai multe şanse ca el să spună da.

Arta solicitărilor insistente constă în a rămâne tăcută după ce aţi cerut ceva. După ce i-aţi cerut ceva, aşteptaţi de la el să geamă, să mormăie, să se strâmbe sau să mârâie. Eu numesc mormăieli opoziţia făcută de bărbaţi la diversele solicitări. Mormăielile lui n-

au nimic de-a face cu dorința de a ajuta; ele sunt un indiciu pentru cât de preocupat este el în momentul când i se cere ceva.
Femeia interpretează greşit de obicei mormăielile bărbatului.
Ea presupune în mod fals că el nu vrea să-i satisfacă cererea. Situația este alta. Mormăielile lui sunt un semn că el tocmai reflectează asupra cererii. Dacă nu s-ar gândi la cererea ei, ar spune cu mult calm, nu.
Când bărbatul mormăie, este un semn bun - el încearcă să evalueze cererea dumneavoastră în comparație cu nevoile lui.

Când bărbatul mormăie, este un semn bun - el încearcă <u>să evalueze cererea dumneavoastră în comparație cu nevoile lui.</u>

în urma cererii dumneavoastră el va înfrunta propria rezistență interioară la schimbarea direcției asupra căreia se concentrase. Ca şi **o** uşă cu balamalele ruginite care se deschide, bărbatul va face zgomote ciudate. Ignorate, aceste mormăieli încetează rapid. Deseori, bărbatul mormăie când este pe cale să spună da. Deoarece majoritatea femeilor înțeleg greşit reacția lui, ele evită să-l solicite, sau se consideră jignite şi îl resping la rândul lor.
în exemplul nostru, când îl solicitați să cumpere lapte, este probabil ca el să mormăie. Sunt obosit, va spune el cu un aer stânjenit. Vreau să mă culc. Dacă confundați răspunsul lui cu o respingere, s-ar putea să-i spuneți: „Ți-am pus masa, am spălat vasele, i-am pregătit pe copii de culcare şi tu n-ai făcut altceva decât să te instalezi pe canapea! Nu-ți cer mult, dar măcar acum m-ai putea ajuta. Sunt epuizată. Am impresia că e fac toată treaba".
Discuția începe. Pe de altă parte, dacă ați şti că mormăielile n sunt decât mormăieli şi că adeseori sunt modul prin care începe el să spună da, veți răspunde prin tăcere. Tăcerea dumneavoastră înseamnă încredere că el se luptă cu sine şi este pe cale să spună da.
Puteți înțelege rezistența pe care o opune bărbatul cererilor dumneavoastră şi ca pe o încordare. De câte ori îi cereți ceva mai mult, se 206 pregăteşte ca pentru o săritură. Dacă nu este în formă, nu o poate executa. De aceea bărbații trebuiesc antrenați pentru pasul 3, parcurgând paşii 1 şi 2. în plus, ştiți că este mai greu dimineața. Mai târ-zJu poți mult mai uşor. Când bărbatul mormăie, imaginați-vă că se întinde dimineața. Odată ce a terminat cu întinsul se va simți bine. par la început trebuie să mormăie.

Pregătirea bărbatului pentru a spune da

Mi-am dat seama prima dată de acest proces când soția mea m-a rugat să cumpăr nişte lapte, tocmai când vroiam să mă culc. Mi-aduc aminte că am mormăit energic. în loc să se certe cu mine, ea doar a ascultat, presupunând că în cele din urmă voi face ce m-a rugat. Atunci eu am mai făcut puțină gălăgie la ieşire, m-am suit în maşină şi am mers la magazin.
Atunci s-a petrecut ceva, un lucru care li se întâmplă tuturor bărbaților şi de care femeile nu au habar. Pe când mă apropiam de destinație, mormăielile s-au stins. Am început să simt dragostea pentru soția mea şi dorința de a o ajuta. Am început să mă simt un om de treabă. Credeți-mă, îmi plăcea acel sentiment.
Aflat în magazin, eram bucuros să iau laptele. Când am pus mâna pe sticlă, mi-am atins scopul. Realizările îi fac întotdeauna pe bărbați să se simtă bine. Am apucat

sticla în mâna dreaptă şi am privit mândru în jur, ca şi cum aş fi spus: „Ei, uitați-vă la mine. I-am cumpărat lapte soției. Sunt unul din acei oameni mărinimoşi. Ce tip grozav".
Când am ajuns acasă cu laptele, ea a fost bucuroasă să mă vadă. M-a îmbrățişat şi mi-a spus: „îți mulțumesc din suflet. îmi pare bine că n-a trebuit să mă îmbrac".
Dacă m-ar fi ignorat, probabil că mi-ar fi fost necaz. Când m-ar fi rugat din nou să-i cumpăr lapte, aş fi mormăit probabil şi mai mult. Dar ea nu m-a ignorat, mi-a arătat multă afecțiune.
Mi-am urmărit reacția şi m-am auzit gândind: „Ce soție minunată am. Chiar dacă am fost aşa morocănos şi comod, ea tot mă apreciază". Când mi-a cerut din nou să cumpăr lapte, am mormăit mai puțin. Când m-am întors, m-a apreciat. A treia oară am răspuns automat: „Desigur".
Apoi, după o săptămână, am observat că laptele era pe terminate. M-am oferit să-i aduc. Ea a răspuns că tocmai mergea la magazin. Spre surprinderea mea, am fost oarecum dezamăgit! Voiam să-i aduc laptele. Prin afecțiunea ei, mă deprinsese să spun da. Chiar şi acum, de câte ori mă roagă să merg să-i iau lapte, o parte din mine acceptă cu bucurie.
Am trecut personal prin această transformare. Acceptarea mor-măielilor şi faptul că m-a apreciat la întoarcere, m-a vindecat de rezistența pe care o opuneam. De atunci mi-a fost mult mai uşor să răspund solicitărilor ei, deoarece ea adopta metoda cererii insistente.

Tăcerea semnificativă

Unul din elementele cheie ale solicitărilor insistente este să rămâneți tăcută după ce ați cerut ajutorul. Lăsați-l pe partener să-şi învingă rezistența. Fiți atentă să nu-i dezaprobați mormăielile. Cât timp tăceți, aveți posibilitatea de a obține sprijinul lui. Dacă rupeți tăcerea, vă pierdeți puterea. Femeile rup tăcerea inconştient şi-şi pierd puterea prin comentarii ca, de exemplu:
• Lasă, nu-i nimic.
• Nu-mi vine să cred că mă refuzi. Eu fac atâtea pentru tine.
• Nu-ți cer prea mult.
• Nu-ți ia decât un sfert de oră.
• Sunt dezamăgită. Realmente mă doare.
• Vrei să spui că nu poți face atâta lucru pentru mine?
• De ce nu poți s-o faci?
Etc, etc. Ați înțeles. Când el mormăie, ea simte nevoia să-şi întărească solicitarea şi, vorbind, greşeşte. Ea discută cu partenerul, în încercarea de a-l convinge că ar trebui să facă acel lucru. Indiferent dacă va face sau nu ce l-a rugat, data viitoare el se va opune şi mai mult.
Unul din elementele cheie ale solicitărilor insistente este să rămâneți tăcută după ce ați cerut ajutorul.
Pentru a-i da ocazia să vă satisfacă cererea, rugați-l şi apoi tăceți. Lăsați-l să mormăie şi să bombăne. Discutați doar. Până la urmă va spune da. Nu faceți greşeala să credeți că vă va purta ranchiună. Nu poate şi nu o va face atâta timp cât nu insistați şi nu vă certați cu el. Chiar dacă pleacă bombănind, el se va calma, când amândoi simțiți că el a decis dacă să vă ajute sau nu.

Uneori însă, el poate să nu spună da. Sau poate încerca să-şi argumenteze poziția, punându-vă nişte întrebări. Fiți atentă. în timp ce tăceți, s-ar putea să vă pună asemenea întrebări:
• De ce nu poți face tu asta?
• Chiar nu am timp. Nu vrei să o faci tu?
• Sunt ocupat, nu am timp. Nu vrei să o faci tu?
• Sunt ocupat, nu am timp. Tu ce faci?
Uneori acestea sunt doar întrebări retorice. Aşa că puteți să nu răspundeți. Nu vorbiți dacă nu este clar că el doreşte cu adevărat un răspuns. Iar dacă vrea răspuns, dați-1, dar foarte pe scurt şi apoi reînoiți-vă cererea. Solicitarea insistentă înseamnă solicitarea făcută cu convingerea şi încrederea că vă va ajuta dacă poate. Dacă el vă pune întrebări sau vă refuză, răspundeți-i printr-un mesaj scurt din care să înțeleagă că nevoile dumneavoastră sunt la fel de importante ca ale lui. Apoi rugați-l din nou. 208
Iată câteva exemple:

Ce **spune bărbatul când se Cum poate reacționa femeia opune cererii femeii prin solicitări insistente -**

„N-am timp. N-ai putea tu să „Şi eu sunt grăbită. N-ai vrea, te faci asta?" rog, să te ocupi tu?" Apoi rămâ-
neți tăcută.
„Nu, nu vreau să fac asta." „Aş aprecia foarte mult. Te rog,
vrei s-o faci pentru mine?" Apoi rămâneți din nou tăcută.
„Sunt ocupat, tu ce faci?" „Şi eu sunt ocupată. Te rog, vrei
să faci asta?" Apoi rămâneți tăcută.
„Nu, n-am chef să fac asta." „Nici eu n-am chef. Te rog, vrei
să o faci?"Apoi tăceți iarăşi.
Observați că ea nu încearcă să-l convingă, ci doar îi opune rezistență egală. Dacă el este obosit, nu încercați să-l convingeți că sunteți mai obosită ca el şi deci ar trebui să vă ajute. Iar dacă crede că este prea ocupat, nu încercați să-l convingeți că sunteți şi mai ocupată. Evitați să-i argumentați de ce ar trebui să o facă. Amintiți-vă că doar îl rugați, nu-i pretindeți. Dacă el continuă să se opună, aplicați pasul doi şi acceptați cu amabilitate refuzul lui. Acesta nu-i momentul de a-i arăta cât de dezamăgită sunteți. Fiți convinsă că, dacă puteți trece cu vederea asta, el îşi va aminti cât de afectuoasă ați fost şi data viitoare va fi mai dispus să vă ajute.
Cu timpul veți înregistra succese mai mari în solicitarea şi obținerea sprijinului. Chiar dacă practicați tăcerea semnificativă de la pasul trei, este încă necesar să continuați exersarea pasului unu şi doi. întotdeauna este important să continuați să solicitați corect şi să acceptați cu amabilitate refuzurile.

DE CE SUNT BĂRBAȚII ATÂT DE SENSIBILI

Poate vă întrebați de ce sunt aşa sensibili bărbații când li se solicită ajutorul. Nu din cauză că sunt leneşi, ci fiindcă au multă nevoie să simtă că sunt acceptați. Orice cerere de a fi mai buni sau de a face mai mult poate să le imprime ideea că nu-i acceptați aşa cum sunt.

Aşa cum femeia este sensibilă în legătură cu atenția care i se acordă şi vrea să se simtă înțeleasă atunci când îşi împărtăşeşte sentimentele, bărbatul este mai sensibil la ideea de a fi acceptat aşa cum este.
Orice tentativă de a-l perfecționa îl face să simtă că încercați să-l schimbați fiindcă nu este destul de bun.
Pe Marte deviza este: „Nu repara dacă nu s-a stricat". Dacă bărbatul simte că femeia vrea ceva în plus şi că încearcă să-l schimbe, el
înțelege că ea îl consideră defect; desigur că în această situație nu se mai simte iubit.
învățând arta de a solicita ajutorul, relațiile dumneavoastră se vor îmbogăți treptat. Pe când dumneavoastră veți reuşi să obțineți mai multă afecțiune şi sprijinul de care aveați nevoie, partenerul va fi desigur mulțumit. Bărbații sunt cel mai mulțumiți când simt că au reuşit să-i satisfacă pe cei la care țin. învățând să cereți corect sprijinul, nu numai că-l ajutați pe bărbat să simtă că este iubit, dar vă asigurați şi că vi se acordă afecțiunea la care aveți dreptul şi de care aveți nevoie.
în capitolul următor vom explica arta de a păstra viu farmecul dragostei.

CAPITOLUL 13
CUM POATE FI PĂSTRAT FARMECUL DRAGOSTEI

Unul din paradoxurile relațiilor afectuoase este că, atunci când lucrurile merg bine şi ne simțim iubiți, se poate să ne distanțăm emoțional de parteneri sau să le răspundem într-o manieră lipsită de afecțiune. Poate că vă veți regăsi în unele din următoarele exemple:
1. Puteți simți multă afecțiune față de partener, dar a doua zi vă veți trezi supărat sau enervat pe el sau pe ea.
2. Sunteți iubitor, răbdător şi tolerant şi apoi, a doua zi, deveniți pretențios sau nemulțumit.
3. Nu puteți concepe să nu vă iubiți partenerul, dar a doua zi vă certați şi începeți să vă gândiți la divorț.
4. Partenerul face un gest afectuos față de dumneavoastră şi atunci îi purtați ranchiună pentru momentele când v-a ignorat în trecut.
5. Sunteți atras de partener şi apoi deveniți brusc apatic în prezența sa.
6. Sunteți mulțumit de partener şi deodată simțiți nesiguranță în privința legăturii sau neputința de a obține ceea ce vă doriți.
7. Sunteți sigur şi plin de încredere că partenerul vă iubeşte şi apoi brusc deveniți deprimați şi lipsiți de încredere.
8. Vă acordați cu generozitate dragostea şi dintr-o dată deveniți rezervat, critic, supărat sau autoritar.
9. Sunteți atras de partener şi apoi, când el sau ea se apropie, vă pierdeți interesul sau considerați mai atrăgători pe alții (altele).
10. Doriți să faceți dragoste cu partenerul, dar când acesta (aceasta) este de acord, nu mai vreți dumneavoastră.
11. Vă simțiți mulțumit de dumneavoastră şi de viața pe care o duceți, dar dintr-o dată începeți să vă considerați lipsit de valoare, abandonat şi nepotrivit.

12. Aveţi o zi minunată şi abia aşteptaţi să vă revedeţi partenerul, dar când vă întâlniţi, spusele sale vă provoacă dezamăgire, deprimare, o senzaţie de respingere, oboseală sau răceală.
Poate că aţi remarcat şi de la partener asemenea schimbări. Acordaţi puţină atenţie acestei liste, gândindu-vă cum se poate întâmpla ca partenerul să-şi piardă capacitatea de a vă acorda afecţiunea pe care o meritaţi. Probabil că ati constatat astfel de schimbări bruşte ale sale.
Este foarte obişnuit, pentru două persoane care se iubesc nebuneşte într-o zi, să se urască sau să se certe a doua zi.
Aceste schimbări bruşte sunt derutante. Totuşi ele sunt frecvente Dacă nu înţelegem cauza producerii lor, vom putea crede că am înnebunit sau putem trage concluzia greşită că dragostea noastră s-a stins. Din fericire, există o explicaţie.
Dragostea scoate la suprafaţă sentimentele noastre reprimate într-o zi ne simţim iubiţi, iar în următoarea ne temem dintr-o dată să ne încredem în dragoste. Amintirile dureroase de când am fost respinşi încep să iasă la suprafaţă când suntem în situaţia să constatăm şi să acceptăm afecţiunea partenerului.
De câte ori ne acordăm singuri mai multă afecţiune sau suntem iubiţi de alţii, sentimentele refulate tind să iasă la iveală şi să umbrească temporar afecţiunea conştientă. Aceste sentimente apar la suprafaţă pentru a fi vindecate şi eliminate. Se poate să devenim brusc iritabili, defensivi, critici, ranchiunoşi, pretenţioşi, apatici sau supăraţi.
Sentimentele pe care nu ni le-am putut exprima în trecut ne invadează brusc conştiinţa când suntem în siguranţă. Dragostea dezgheaţă sentimentele reprimate şi treptat acestea încep să iasă la suprafaţă în relaţiile cu celălalt.
Este ca şi cum sentimentele nerezolvate aşteaptă până ce simţim că suntem iubiţi şi apoi apar la suprafaţă pentru a fi vindecate. Toţi purtăm în spate o povară a sentimentelor nerezolvate, răni din trecut, care zac amorţite până ce vine momentul în care simţim că suntem iubiţi. Atunci, când ne simţim în siguranţă să fim noi înşine, apar sentimentele dureroase.
Dacă putem să înfruntăm cu succes aceste sentimente, ne simţim mult mai bine şi capacitatea de afecţiune creşte. însă dacă ne luăm la ceartă şi ne acuzăm partenerul, în loc să ne vindecăm rănile din trecut, nu reuşim decât să ne indispunem şi apoi ne refulăm din nou aceste sentimente.

Cum ies la suprafaţă sentimentele refulate

Problema este că sentimentele refulate nu apar spunând: „Hei, eu sunt sentimentul tău refulat din trecut". Dacă încep să revină sentimentele de abandon sau de respingere din copilărie, vă veţi simţi ca şi cum sunteţi abandonat sau respins de partener. Durerea din trecut este proiectată în prezent. Lucruri, care în mod normal n-ar însemna mare lucru, vă vor durea mult.
Ani întregi ne-am refulat sentimentele dureroase. Apoi, într-o zi, ne îndrăgostim şi dragostea ne face să ne simţim în siguranţă, să ne deschidem şi să devenim conştienţi de sentimentele noastre. Dragostea ne face să ne deschidem şi să începem să ne simţim durerile.

De ce se pot certa cuplurile în perioadele bune

Sentimentele noastre din trecut ies brusc la iveală, nu când ne îndrăgostim, ci în alte momente, când ne simțim cu adevărat bine, fericiți sau afectuoşi. în aceste momente favorabile, partenerii se pot certa pe neaşteptate, deşi aparent ar trebui să fie fericiți. De exemplu, se pot certa când se mută într-o casă nouă, redeco-rează casa, susțin un examen, participă la o ceremonie religioasă, sau la o căsătorie, când primesc cadouri, merg în vacanță sau călătoresc cu maşina, termină un proiect, sărbătoresc Crăciunul, se hotărăsc să scape de un obicei prost, cumpără o maşină nouă, au parte de o ame-liorare a situației profesionale, câştigă la loterie, obțin o sumă mare de bani, decid să cheltuiască o sumă mare sau după o relație sexuală foarte reuşită.
în toate aceste ocazii deosebite se poate ca unul sau ambii parteneri să treacă dintr-o dată prin stări şi reacții inexplicabile; supărarea tinde să apară înainte, în timpul sau imediat după consumarea situației respective. Ar putea fi foarte instructiv să revedeți această listă de ocazii deosebite şi să reflectați la modul cum părinții au trecut prin asemenea situații precum şi cum ați reacționat la ele în cadrul relațiilor dumneavoastră.

PRINCD7IUL 90/10

înțelegând cum ies periodic la suprafață sentimentele reprimate în trecut, este uşor să înțelegem de ce putem fi atât de uşor lezați de parteneri. Când suntem indispuşi, aproximativ 90% din supărare este în legătură cu trecutul nostru şi nu are nimic a face cu ceea ce credem că ne deranjează. De obicei, doar vreo 10% din supărare este în legătură cu situația respectivă.
Să analizăm un exemplu. Dacă partenerul pare să ne cam dezaprobe, ne poate face să suferim puțin.
Dar fiindcă suntem adulți, suntem capabili să înțelegem că el (ea) nu vrea să fie cicălitor sau putem vedea că a avut o zi proastă. Această înțelegere împiedică criticile să devină prea dureroase. Nu le punem la inimă.
Dar altădată criticile sale sunt foarte dureroase. De data aceasta, durerile noastre din trecut tind să iasă la suprafață. Din această cauză suntem mai vulnerabili la critici. Ne dor mult, deoarece în copilărie am fost sever criticați. Criticile partenerilor dor mai mult, deoarece declanşează şi durerile din trecut.
Copii fiind, nu puteam înțelege că eram nevinovați şi că negativismul părinților constituia problema lor, nu a noastră. în copilărie ne însuşeam toate criticile şi acuzațiile. Când aceste sentimente înăbuşite în copilărie reapar, noi interpretăm cu uşurință comentariile part. nerului ca pe nişte critici, acuzații şi respingeri. In asemenea momente este greu să discutăm cu maturitate.
Totul este greşit interpretat. Când partenerul pare să ne critice 10% din reacția noastră este legată de efectul acuzațiilor asupra noastră iar 90% este în legătură cu trecutul. închipuiți-vă pe cineva lovin-du-vă uşor pe braț sau izbindu-se puțin de dumneavoastră. Nu doare prea mult. Acum imaginați-vă că aveți o rană deschisă şi cineva începe să o lovească sau să se izbească de dumneavoastră. Doare mult mai mult. în acest mod, dacă ies la iveală sentimente latente, vom fi sensibili la lovituri şi atingeri.
La începutul unei legături, se poate să fim mai puțin sensibili. Sentimentele noastre din trecut au nevoie de timp pentru a reveni. Dar când s-au ridicat la suprafață, reacționăm diferit față de partenerii noştri. în cele mai multe din relații, 90% din ceea

ce este supărător pentru noi n-ar fi aşa dacă n-ar reveni sentimentele înăbuşite în trecut.

Cum ne putem ajuta reciproc

Când trecutul unui bărbat revine, el se retrage de obicei în vizuina sa. în acele momente este suprasensibil şi are nevoie de multă toleranţă. Când revine trecutul unei femei, respectul ei de sine scade. Ea se scufundă în adâncul sentimentelor proprii şi are nevoie de o grijă plină de afecţiune şi delicateţe.
Aceste cunoştinţe vă ajută să vă controlaţi sentimentele care apar. Dacă sunteţi supărat pe partener, descrieţi-vă în scris sentimentele înainte de a vă coonfrunta cu el sau cu ea. Pe parcursul formulării în scris, negativismul dumneavoastră va fi automat eliminat şi durerile trecute vor fi vindecate. Scrisorile vă vor ajuta să vă orientaţi spre prezent, astfel încât să puteţi reacţiona faţă de partener cu mai multă afecţiune, înţelegere şi toleranţă.
înţelegerea principiului 90/10 vă ajută şi când partenerul reacţionează violent faţă de dumneavoastră. Ştiind că el sau ea este influenţat de trecut, puteţi fi mai înţelegător şi mai binevoitor.
Niciodată să nu-i spuneţi partenerului, atunci când apare „problema" lui, că reacţionează exagerat. Aceasta îi doare şi mai mult. Dacă loviţi pe cineva chiar în rană, nu-i veţi spune că reacţionează prea puternic.
înţelegând cum revin sentimentele din trecut, putem pricepe mai bine de ce partenerii noştri reacţionează în acest fel. Acest comportament face parte din procesul de vindecare. Daţi-le timp să se răcorească şi-şi vor găsi din nou echilibrul. Dacă vă este prea greu să-i ascultaţi, încurajaţi-i să vă adreseze o scrisoare înainte de a vă vorbi despre subiectul care era atât de delicat. 214

O scrisoare tămăduitoare

înţelegerea felului cum trecutul vă afectează reacţiile din prezent vă ajută să vă rezolvaţi sentimentele. Dacă partenerul v-a indispus în vreun fel, scrieţi-i o scrisoare şi, în acelaşi timp întrebaţi-vă cum vă afectează propriul trecut. Pe când scrieţi s-ar putea să constataţi că vă vin amintiri din trecut şi descoperiţi că de fapt sunteţi supărat pe tatăl sau mama dumneavoastră. în acel moment, continuaţi să scrieţi, dar adresaţi scrisoarea părintelui respectiv. Apoi scrieţi un răspuns afectuos. Arătaţi această scrisoare partenerului.
Acestuia îi va părea bine să vadă scrisoarea dumneavoastră. Este grozav când partenerul îşi asumă responsabilitatea pentru cele 90 de procente din supărare care vin din trecut. Neînţelegându-ne trecutul avem tendinţa să ne acuzăm partenerii sau, cel puţin, ei se vor simţi acuzaţi. Dacă vreţi ca partenerul să fie mai sensibil la problemele dumneavoastră, lăsaţi-l să vă afle resentimentele din trecut. Atunci ei vă vor putea înţelege sensibilitatea. Scrisorile sunt o ocazie excelentă pentru a face aceasta.

NICIODATĂ NU SUNTEŢI SUPĂRAT DIN MOTIVUL PE CARE ÎL BĂNUIŢI

Exersând Metoda Scrisorilor şi analizându-vă sentimentele, veţi începe să descoperiţi că supărarea dumneavoastră are alte cauze decât cele pe care le bănuiaţi la început. Dându-vă seama de sentimentele mai profunde, negativismul tinde să dispară. La fel

cum putem fi cuprinşi brusc de sentimente negative, tot aşa putem să ne eliberăm brusc de ele. Iată câteva exemple:
1. într-o dimineață, Jim s-a trezit că e supărat pe partenera lui. îl supăra orice făcea ea. Adresându-i o scrisoare, a descoperit că de fapt era supărat pe mama lui, pentru că fusese prea severă. Aceste sentimente tocmai reveneau, aşa că i-a scris o scurtă scrisoare mamei. Pentru aceasta, şi-a imaginat că era la vârsta când se simțea muştruluit. La terminarea scrisorii, nu mai era suupărat pe parteneră.
2. După luni de dragoste, Lisa s-a simțit brusc nemulțumită de partener. Adresându-i o scrisoare a descoperit că, de fapt, ea se temea că nu ar fi destul de bună pentru el şi că nu-l mai interează. Conştientă de aceste temeri mai profunde, a început să simtă din nou dragoste pentru partener.
3. După ce au petrecut împreună o seară romantică, Bill şi Jean s-au certat cumplit a doua zi. Totul a început când Jean s-a supărat puțin că el a uitat să facă ceva. în loc să se poarte înțelegător ca de obicei, Bill a simțit brusc că vrea să divorțeze.
Mai târziu, cu ocazia scrisorii, şi-a dat seama că de fapt se te mea să nu fie păcălit sau abandonat. Şi-a amintit cum se simțea în copilărie când se certau părinții lui. A scris o scrisoare către părinți şi brusc a simțit iarăşi iubirea față de soția lui.
4. Soțul Susanei, Tom, era preocupat cu terminarea la termen a unei lucrări. Când a ajuns acasă, Susan era deosebit de supărată, înțelegea parțial încordarea la care era el supus, dar supărarea nu-i trecea. în timp ce-i scria o scrisoare, a descoperit că era supărată pe tatăl ei fiindcă a lăsat-o singură cu mama ei tiranică. în copilărie se simțise neajutorată şi abandonată şi aceste sentimente reveneau pentru a fi vindecate. A scris o Scrisoare tatălui ei şi dintr-o dată n-a mai fost supărată pe Tom.
5. Rachel era atrasă de Phil până ce el i-a spus că o iubeşte şi a vrut să o ceară în căsătorie. De a doua zi, dispoziția ei s-a schimbat. A început să aibă o mulțime de îndoieli şi pasiunea a dispărut. Scriindu-i o Scrisoare, a descoperit că era supărată pe tatăl ei fiindcă fusese atât de pasiv şi o supărase pe mama ei. După ce i-a scris tatălui şi s-a eliberat de resentimente, s-a simțit din nou atrasă de Phil.
începând să practicați Metoda Scrisorilor, se poate să nu dați întotdeauna de amintiri şi sentimente din trecut. Dar, pe măsură ce vă deschideți şi pătrundeți în profunzimea sufletului dumneavoastră, va deveni mai clar că supărările mari sunt în legătură şi cu câte ceva din trecut.

REACȚIA CU EFECT ÎNTÂRZIAT

Aşa cum dragostea poate duce la revenirea sentimentelor înăbuşite din trecut, acelaşi efect îl poate avea şi satisfacerea dorințelor. Mi-aduc aminte când am aflat prima oară despre asta. Cu mulți ani în urmă, i-am cerut partenerei să facem dragoste, dar ea nu avea dispoziție. Am acceptat în sinea mea acest lucru. A doua zi i-am dat din nou de înțeles, dar ea tot nu era interesată. Situația s-a repetat în fiecare zi. La capătul a două săptămâni, începusem să-i port pică. Dar în acea vreme nu ştiam cum să-mi exprim sentimentele. în loc să vorbesc despre ele şi despre frustrarea mea, continuam să pretind că totul este în ordine. îmi refulam sentimentele negative şi încercam să fiu afectuos. Timp de două săptămâni, resentimentele mele au continuat să se acumuleze. Am făcut tot ce ştiam pentru a o mulțumi şi a o face fericită, în timp ce în sinea mea mă deranja faptul că mă respinge. La sfârşitul celor două săptămâni, am ieşit în oraş şi i-am cumpărat o cămaşă de noapte frumoasă. I-am adus-o şi i-am dat-o în acea seară.

Ea a deschis cutia şi a fost plăcut surprinsă. Am rugat-o să o încerce. Mi-a spus că n-are chef.
în acel moment am renunțat. Am uitat efectiv de dorință. M-am cufundat în muncă şi am renunțat la gândul de a face dragoste. în sinea mea am zis că-i în ordine, reprimându-mi resentimentele. însă după vreo două săptămâni, venind de la muncă, am văzut că ea pregătise o cină romantică şi purta cămaşa pe care i-o cumpărasem. Luminile erau discrete şi se auzea o muzică în surdină.
Puteți să vă imaginați reacția mea. Dintr-o dată am simțit o izbucnire a resentimentelor. Mi-am spus: „Acum tu o să suferi patru săptămâni". Toate resentimentele pe care le refulasem timp de patru săptămâni ieşeau deodată la suprafață. Vorbind despre aceasta, mi-am dat seama că acordul ei de a-mi oferi ceea ce-mi dorisem a descătuşat vechile resentimente.

Când resentimentele se ivesc pe neaşteptate

Am început să regăsesc acest model şi în alte situații. Şi în experiența mea de consilier am întâlnit acest fenomen. Când unul din parteneri era în sfârşit dispus să facă un pas pe calea cea bună, celălalt devenea brusc indiferent şi lipsit de entuziasm.
Imediat ce Bill a fost dispus să-i ofere lui Mary ceea ce îi solicitase, ea a avut o reacție de supărare. De exemplu: „Ei, acum e prea târziu" sau „Şi ce dacă".
De multe ori au apelat la mine cupluri căsătorite de peste douăzeci de ani. Copiii le crescuseră mari şi plecaseră de acasă. Deodată, femeia vrea să divorțeze. Bărbatul se trezeşte şi-şi dă seama că vrea să se schimbe şi să-i ofere afecțiunea pe care ea şi-o dorise de douăzeci de ani, ea reacționează cu răceală şi resentimente.
Pare că ea ar dori ca şi el să sufere douăzeci de ani, aşa cum suferise ea. Din fericire, realitatea este alta. Pe când ei continuă să-şi împărtăşească sentimentele iar el află şi înțelege cât de neglijată fusese ea, femeia devine mai receptivă la schimbările lui. Aceasta se poate petrece şi invers; bărbatul doreşte să plece, iar femeia vrea să se schimbe, însă el se opune.

Criza speranțelor renăscute

Alt exemplu de reacție întârziată se petrece la nivel social. în sociologie se numeşte criza speranțelor renăscute. S-a petrecut în anii şaizeci, în timpul administrației Johnson. Pentru prima oară, minorităților li se acordaseră drepturi mai mari decât avuseseră vreodată. Ca rezultat, au urmat izbucniri de furie, tulburări şi violență. Toate resentimentele rasiale reprimate au fost descătuşate brusc.
Acesta este un alt exemplu de răbufnire a sentimentelor refulate. Când minoritățile s-au simțit mai susținute, au cunoscut o recrudescență a resentimentelor şi a furiei. Sentimentele nerezolvate din trecut au început să răbufnească. O reacție similară se petrece acum în țările unde poporul îşi cucereşte în sfârşit libertățile îngrădite de conducători abuzivi.

DE CE AU NEVOIE OAMENII SĂNĂTOŞI DE CONSILIERE

Devenind mai intimi, afecțiunea sporeşte. Ca rezultat, vor ieşi la suprafață sentimente mai profunde şi mai dureroase, care au nevoie să fie vindecate - sentimente profunde ca ruşinea şi frica. Deoarece noi nu ştim în general cum să facem față acestor suferințe, ne blocăm.

Pentru a le vindeca, trebuie să le împărtăşim, dar ne este teamă sau ruşine să arătăm ceea ce simţim. în asemenea momente, putem deveni deprimaţi, nervoşi, plictisiţi, ranchiunoşi sau doar epuizaţi fără nici un motiv aparent. Acestea sunt toate simptome ale „problemelor" noastre care sunt împiedicate să iasă la suprafaţă.
Instinctiv, veţi căuta să fugiţi de dragoste sau să deveniţi mai dependenţi de obişnuinţele dumneavoastră. Acesta este momentul când trebuie să acţionaţi asupra sentimentelor, nu să fugiţi. Când ies la suprafaţă sentimente profunde, ar fi foarte înţelept să apelaţi la un terapeut.
Când revin sentimentele profunde, le proiectăm asupra partenerului. Dacă nu ne-am simţit destul de siguri pentru a ne exprima sentimentele de faţă cu părinţii sau cu un partener din trecut, dintr-o dată vom pierde controlul asupra lor în prezenţa actualului partener. Ajunşi în acest punct, indiferent cât de binevoitor este partenerul, nu vă veţi simţi în siguranţă în prezenţa lui. Sentimentele vor fi blocate.
Teama vă poate chiar paraliza. Este un paradox: deoarece vă simţiţi în siguranţă cu partenerul, temerile cele mai profunde au posibilitatea să iasă la suprafaţă. Când ies la suprafaţă, vă temeţi şi sunteţi incapabili să împărtăşiţi ceea ce simţiţi. Atunci sentimentele care vor să iasă la suprafaţă se blochează.
Este un paradox: deoarece vă simţiţi în siguranţă cu partenerul, temerile cele mai profunde au posibilitatea să iasă la suprafaţă. Când ies la suprafaţă, vă temeţi şi sunteţi incapabili să împărtăşiţi ceea ce simţiţi.
Prezenţa unui consilier sau a unui terapeut este atunci extrem de utilă. în prezenţa cuiva asupra căruia nu vă proiectaţi temerile, vă puteţi asuma sentimentele care ies la suprafaţă. Dar dacă sunteţi doar cu partenerul, s-ar putea să vă simţiţi paralizat.
De aceea, chiar oameni care au relaţii foarte afectuoase pot ajunge inevitabil să aibă nevoie de ajutorul unui terapeut. Mărturisirea sentimentelor în cadrul unor grupuri de sprijin are, de asemenea, acest 218 efect eliberator. Prezenţa celorlalţi pe care nu-i cunoaştem îndeaproape, dar care sunt binevoitori, creează o deschidere pentru împărtăşirea durerilor noastre.
Când resentimentele noastre sunt proiectate asupra partenerului intim, el sau ea nu are nici o putere de a ne ajuta. Tot ce poate face este să ne încurajeze să apelăm la ajutor. înţelegerea modului cum trecutul continuă să ne afecteze relaţiile ne eliberează pentru a putea admite fluxul şi refluxul afecţiunii. începem să căpătăm încredere în dragoste şi în procesul de vindecare. Pentru a menţine viu farmecul dragostei, trebuie să fim flexibili şi să ne adaptăm la schimbările continui ale anotimpurilor dragostei.

ANOTIMPURILE DRAGOSTEI

O legătură este ca o grădină. Pentru a prospera trebuie udată regulat. Trebuie luate precauţii deosebite, ţinând seama de anotimp şi de vremea schimbătoare. Trebuie puse seminţe noi, iar buruienile smulse. La fel, pentru a menţine viu farmecul dragostei, trebuie să-i înţelegem anotimpurile şi să-i satisfacem nevoile deosebite.

Primăvara dragostei

Momentul când ne îndrăgostim seamănă cu primăvara. Ne simţim ca şi cum vom fi fericiţi mereu. N-am putea concepe să nu ne mai iubim partenerul. Este perioada inocenţei. Dragostea pare eternă. Este un moment fermecat când totul pare perfect şi

decurge fără eforturi. Partenerul pare să ni se potrivească perfect. Dansăm fără efort în armonie cu partenerul, bucurându-ne de marele nostru noroc.

Vara dragostei

Pe parcursul verii, ne dăm seama că partenerul nu este chiar aşa perfect cum ne-am închipuit şi că trebuie să avem grijă de relaţia noastră. Nu numai că partenerul este de pe altă planetă, dar el sau ea este şi o fiinţă omenească cu anumite lipsuri şi predispus la greşeli.

Apar frustrările şi dezamăgirile; buruienile trebuie smulse şi florile au nevoie de mai multă apă sub soarele fierbinte. Nu mai este aşa uşor să dăm şi să primim afecţiunea de care avem nevoie. Descoperim că nu suntem întotdeauna mulţumiţi şi afectuoşi. Nu aşa ne-am imaginat dragostea.

Multe perechi sunt dezamăgite în acest stadiu şi nu vor să-şi perfecţioneze legătura. Ei doresc în mod utopic să fie mereu primăvară, îşi acuză partenerii şi renunţă. Nu înţeleg că dragostea nu poate fi mereu uşoară. Uneori impune o trudă sub soarele arzător. în timpul verii sentimentale trebuie să avem grijă de nevoile partenerului, să cerem şi să obţinem afecţiunea de care avem nevoie. Şi asta nu vine de la sine

Toamna dragostei

După ce ne-am îngrijit grădina în timpul verii, putem să culegem roadele eforturilor noastre. A sosit toamna. Este un anotimp de aur-bogat şi plăcut. Am ajuns la o dragoste mai matură, care acceptă şi înţelege imperfecţiunile partenerului ca şi pe cele proprii. Este momentul recunoştinţei şi al comunicării. Străduindu-ne din greu în timpul verii, putem acum să ne relaxăm şi să ne bucurăm de afecţiunea căreia i-am dat viaţă.

Iarna dragostei

Apoi vremea se schimbă din nou şi vine iarna. în cursul lunilor reci şi pustii de iarnă, toată natura se retrage în sine. Este timpul odihnei, al reflecţiilor şi al înnoirilor. Acesta este momentul când în relaţiile noastre luăm contact cu durerile nevindecate sau cu eul nostru ascuns. Atunci se deschide o supapă şi răbufnesc durerile. Este o perioadă de evoluţie solitară, când trebuie să căutăm afecţiune şi satisfacţie mai mult în noi înşine decât la parteneri. Este o perioadă de cicatrizare. Este vremea când bărbaţii hibernează în peşterile lor, iar femeile se cufundă în adâncul fântânii. După ce ne-am vindecat singuri prin afecţiune în timpul întunecatei ierni a dragostei, primăvara revine inevitabil. Din nou simţim binecuvântarea speranţei de iubire şi ni se deschid nenumărate posibilităţi. Datorită vindecării interioare şi a căutărilor sufleteşti în timpul călătoriei noastre prin iarnă, suntem din nou în stare să ne deschidem inimile şi să simţim primăvara vieţii.

RELAŢII REUŞITE

După studierea acestui ghid de perfecţionare a comunicării pentru a obţine ceea ce vă doriţi, sunteţi pregătit să vă bucuraţi de relaţii reuşite. Aveţi toate motivele să fiţi optimişti. Veţi înfrunta cu bine anotimpurile dragostei.

Am fost martor al modului cum mii de perechi şi-au transformat relaţiile, unele literalmente de la o zi la alta. Ei au venit sâmbătă la seminarul de sfârşit de săptămână, iar duminică, la prânz, erau din nou îndrăgostiţi. Aplicând cunoştinţele obţinute în

urma citirii acestei cărţi şi ţinând minte că bărbaţii vin de pe Marte iar femeile de pe Venus, vă veţi bucura de acelaşi succes.
Dar vă previn, amintiţi-vă că dragostea are anotimpurile ei. Primăvara este uşor, dar vara este mai greu. Toamna vă puteţi simţi 220 foarte darnic şi satisfăcut, dar iarna veţi cunoaşte pustietatea. Informaţiile de care aveţi nevoie pentru a trece cu bine vara şi a interveni asupra relaţiilor dumneavoastră se pot uita uşor. Dragostea pe care o simţiţi toamna se risipeşte uşor iarna.
în timpul verii, când lucrurile devin mai complicate şi nu aveţi afecţiunea care vă e necesară, puteţi uita brusc tot ce aţi învăţat din această carte. într-o clipă, totul s-a dus. Este posibil să începeţi să vă acuzaţi partenerul şi să uitaţi cum să aveţi grijă să se simtă împlinit.
Când se instalează pustietatea iernii, s-ar putea să vă pierdeţi speranţa. Vă acuzaţi singur şi uitaţi cum să vă acordaţi afecţiune şi grijă. Vă puteţi îndoi de sine şi de partener. Puteţi deveni cinic şi dornic să renunţaţi. Toate acestea fac parte dintr-un ciclu. întotdeauna, înaintea zorilor întunericul este cel mai adânc.
Pentru a avea o legătură reuşită, trebuie să acceptăm şi să înţelegem diferitele anotimpuri ale dragostei. Uneori, dragostea curge uşor şi de la sine; alteori este nevoie de eforturi. Uneori, inimile noastre sunt pline, iar alteori ne simţim pustiiţi. Nu trebuie să ne aşteptăm de la parteneri să fie mereu afectuoşi sau chiar să-şi amintească cum să-şi manifeste dragostea. Trebuie să ne acordăm nouă înşine înţelegere, să nu ne aşteptăm să ţinem minte tot ce am învăţat despre dragoste.
Procesul învăţării impune nu numai a afla şi a aplica, ci şi a uita şi a-ţi reaminti. Pe tot parcursul acestei cărţi aţi învăţat lucruri pe care nu le puteaţi afla de la părinţi. Ei nu ştiau. Dar acum, că le cunoaşteţi, vă rog să fiţi realişti. Daţi-vă singuri voie să greşiţi. Multe din noile cunoştinţe dobândite vor fi uitate după un timp. Teoria educaţiei afirmă că pentru a învăţa un lucru nou trebuie să-l auzim de două sute de ori. Nu ne putem pretinde nouă înşine (sau partenerilor) să reţinem toate noutăţile din această carte. Trebuie să avem răbdare şi să apreciem chiar şi micile lor reuşite. Adoptarea şi integrarea în viaţă a acestor idei ia timp.
Nu numai că este necesar să auzim de două sute de ori noutăţile, dar trebuie şi să ne dezvăţăm de cele învăţate în trecut. Nu suntem copii neştiutori care învaţă cum să aibă relaţii reuşite. Am fost programaţi de părinţi, de civilizaţia în care am crescut şi de experienţele dureroase din trecut. Aplicarea acestei ştiinţe a relaţiilor afectuoase este o nouă încercare. Sunteţi un pionier. Călătoriţi într-un teritoriu necunoscut. Aşteptaţi-vă ca şi partenerul să se rătăcească. Utilizaţi acest ghid ca pe o hartă cu care să vă orientaţi mereu în aceste ţinuturi necunoscute.
Data viitoare când sunteţi supăraţi pe sexul opus, amintiţi-vă că bărbaţii vin de pe Marte iar femeile de pe Venus. Chiar dacă nu reţineţi nimic altceva din această carte, ideea că este normal să fim diferiţi vă va ajuta să fiţi mai afectuoşi.
Renunţând treptat la critici şi acuzaţii şi cerând insistent ceea ce doriţi, veţi putea crea relaţiile afectuoase pe care le speraţi, de care aveţi nevoie şi la care aveţi dreptul.
Vă aşteaptă atât de multe lucruri în viaţă! Fie ca dragostea şi înţelepciunea dumneavoastră să sporească. Vă mulţumesc că mi-aţi permis să aduc această schimbare în viaţa dumneavoastră.

CUPRINS

Acționați a

Pentru detalii, contactați-ne prin intermediul www.marsandvenuscoaching.com
sau la Agenția Asia Pacific tel +61 3 9735 9656 fax +61 3 9735 9670
of(ice@marsandvenuscoaching corn

MARS VENUS

SEMINARII • WORKSHOP-URI • CURSURI PENTRU AFACERI • PREGĂTIRE PENTRU VIAȚA